సర్‌శ్రీ రచించిన ఇతర అమూల్యమైన హిందీ పుస్తకాలు

* విచార్ నియమ్ - పవర్ ఆఫ్ హ్యాపీ థాట్స్
* సున్‌హరా నియమ్ - రిస్తోమే నయీ సుగంధ్
* ధ్యాన్ నియమ్ - ధ్యాన్‌యోగ్ నైంటీ
* ప్రార్థన బీజ్ - విశ్వాస్ బీజ్ ఏక్ అద్భుత్ శక్తి
* రిస్తోమే నయీ రోషినీ
* ఆత్మ మనోబల్ ప్రాప్త్ కరనే కీ సాత్ శక్తియా
* దు:ఖ్‌మే ఖుష్ క్యో అవుర్ కైసే రహే
* ద మన్ - కైసే బనే మన్ : నమన్, సుమన్, అమన్ ఔర్ అకంప్
* అభిమాన్ సే ముక్తి - నమ్రత కీ శక్తి
* తుమ్హే జోలగే అచ్ఛ వహి మేరి ఇచ్ఛా - భక్తీ నియమ్
* శాంతి కీ శక్తీ - ఆప్ కా లక్ష్య
* ఆలస్య సే ముక్తి కే సాత్ కదమ్
* దీరజ్ అవుర్ స్వీకార్ కా చమత్కార్
* ఖుషి కా రహస్య - 30 దిన్‌మే
* రచనాత్మక విచార్ సూత్ర్ - జీవన్ మే న్యూటర్న్ - యూటర్న్ లానేకి యుక్తి
* పృత్వి లక్ష్య - మృత్యుకా మహాసత్య
* స్వయంకా సామ్‌నా - హెర్‌క్యులస్ కీ అంతరిక్ ఖోజ్
* కైసే కరే ఈశ్వర్ కీ నౌకరీ - ఏక్ జిమ్మెదార్ ఇన్సాన్‌కీ కహానీ, సమజ్ మిల్‌నేకే బాద్
* తేజ్ జ్ఞాన్ ప్రచురణలో రామాయన్ - వన్‌వాస్ రహస్య
* తేజ్ జ్ఞాన్ ప్రచురణలో పహేలీ రామాయన్ - రామ్ బన్‌జారే రహస్య

ఆలోచనా నియమాలు మరియు క్షమా మహత్యం

(Telugu translation of original Hindi title 'Vichar Niyam Aur Kshama Ka Jaadu')

©Tejgyan Global Foundation
All Rights Reserved 2015.
Tejgyan Global Foundation is a Charitble oraganization with Its headquarter in Pune, India.

అన్ని హక్కులు రిజర్వ్ చేయబడ్డాయి.

ఈ పుస్తకము ఈ క్రింది షరతుల ప్రకారం విక్రయించ బడుతుంది. ప్రచురణకర్త యొక్క లిఖిత పూర్వకమైన అనుమతి లేనిదే దీనిని వాణిజ్య లేదా ఇతర వేరే ఏ రూపములో కూడా ఉపయోగించకూడదు. దీనిని పునర్ ముద్రించి విక్రయించడం కానీ అద్దెకు ఇవ్వడం కానీ చేయకూడదు మరియు బుక్ బైండింగ్ లేదా విడివిడిగా వేరే ఏ రూపంలో కూడా పాఠకుల మధ్య కదులాడకూడదు. ఈ అన్ని షరతులు పుస్తకము కొన్నవారికి కూడా వర్తిస్తాయి. ఈ విషయంలో సర్వాధికారములు రిజర్వ్ చేయబడ్డాయి. ఈ పుస్తకాన్ని పాక్షికముగా పున:ముద్రించడం కాని పున: ముద్రించడం కోసం తమ దగ్గర రికార్డు చేసుకోవడం కానీ దీనిని పున:సమర్పించడం కోసం స్వీకరించడం కానీ, దీనిని అనువదించడానికి కానీ మరియు ఎలక్ట్రానిక్, మెకానికల్, ఫోటోకాపీ మరియు రికార్డింగ్ మొదలైన ఏ పద్ధతిలో కూడా దీనిని ఉపయోగించడానికి సమస్త ప్రచురణాధికారములు ఉంచుకునే అధికారి మరియు పుస్తకము యొక్క ప్రచురణకర్త యొక్క అనుమతి తీసుకోవడము తప్పనిసరి.

Publisher: WOW Publishings Pvt. Ltd.

Second Edition: August 2016

Printer: Vikram Printers Pvt. Ltd.

Aalochna Niyamalu Kshama Mahatyam
By **Sirshree** Tejparkhi



మొదటి ఖండము

ఆలోచనా నియమావళి మహత్యం

విస్తారము యొక్క సారాంశము

మీరు మీ జీవితములో దేనిని పొందాలనుకుంటున్నారో, దాని ఆకారము (మానసిక చిత్రము) ముందుగానే మీ ఆలోచనలలో రూపుదిద్దుకొని ఉంటుంది.

విశ్వంలో ప్రతి వస్తువు ప్రత్యక్ష రూపములోకి వచ్చేముందు, అది ఆలోచనలలో నిర్మాణమౌతుంది. పెన్ను యొక్క ఆవిష్కరణ ఎలా జరిగివుంటుందో మీరు ఆలోచించగలరా? ప్రతిసారి కలము సిరాలో ముంచి వ్రాస్తే సిరా ఎండిపోతుంది, ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, ఎప్పుడైనా సిరాబుడ్డి అటుఇటు పొరలించినపుడు కాగితముపై పడి కాగితము పాడవుతుంది, ఈ సిరా ఒకవేళ పెన్ను లోపల నిండివుంటే ఎంత బాగుంటుంది అని తప్పకుండా ఎవరికో వ్రాసేటపుడు ఈ ఆలోచన వచ్చివుంటుంది. అయితే ఫౌన్టన్ పెన్ను యొక్క ఆవిష్కరణ జరిగింది. అనగా పెన్ను అస్థిత్వములోకి వచ్చేముందు వారి కోరిక మరియు తేలికపాటి ఆకారము ఎవరో అవిష్కర్త ఆలోచనలలో ముందుగానే రూపుదిద్దుకుంది.

ఎవరో లేఖకుడికి పుస్తకము యొక్క ఎన్నో ప్రతులను

తయారుచేస్తుండగా చేతులతో మళ్ళీ మళ్ళీ వ్రాసే బదులుగా ఏదైన యంత్రము ఉంటే, దానితో పుస్తకము యొక్క ప్రతులను (పేజీలు) ముద్రించవచ్చు అని ఆలోచన వచ్చి ఉంటుంది. ఆ అవసరముతో ముద్రించే యంత్రం అనగా ప్రింటింగ్ ప్రెస్ మిషిన్ యొక్క ఆవిష్కరణ జరిగింది.

ఇవి కొన్ని ఆలోచనా నియమావళి యొక్క బాహ్య ఉదాహరణలు. కాని మనిషి యొక్క ఆధ్యాత్మిక వృద్ధి కూడా ఇదే నియమముపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

భగవాన్ బుద్ధుడికి ఒక బలహీన వృద్ధుడు, ఒక వ్యాధిగ్రస్తుడు, శవపాడిపై పరుండబెట్టిన శవము మరియు ఒక సన్యాసి కనిపించారు. ఈ సంఘటనలు అతని లోపల ఆలోచనల కోలాహలమును జనింపజేసింది. ఆ ఆలోచనలు ఇలా వుండేను - 'అది ఏ దశ వున్నది, అక్కడ దు:ఖము నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందవచ్చు? మరియు అతను దుఃఖ నివారణ దశను అన్వేషించుటకు బయలుదేరెను. భగవాన్ బుద్ధుడి మనసులో దుఃఖ విముక్తి దశ యొక్క చివరి పరిణామము మొదటి నుండే జాగృతమై ఉండెను. అందువలన అతను దుఃఖ విముక్తి దశలో (మోక్ష దశలో) స్థాపితమైవుండెను. దీనిని మాటలలో ఆత్మసాక్షాత్కారము అంటారు.

దీనర్థము - విశ్వంలో, దేశంలో, పట్టణంలో ఏదైనా వస్తువు నిర్మాణము జరిగే ముందు అది ఎవరో ఒకరికి ఆలోచనలలో ముందుగానే రూపుదిద్దుకుంటుంది.

ఒకవేళ మీరు కూడా కోరుకున్నదేన్నయినా పొందాలనుకుంటే ప్రకృతికి చెప్పండి 'నేను ఫలానా వస్తువును కోరుకుంటున్నాను దీనితో పాటు 'ఎందుకనగా' పదమును ఖచ్చితంగా జోడించండి. ఈ విధముగా-

* నాకు నా జీవితములో మంచి గుణములు కావాలి ఎందుకనగా నా యొక్క సంపూర్ణ అభివ్యక్తీకరణ కొరకు.

* నాకు నా జీవితములో ధన సమృద్ధి కావాలి ఎందుకనగా నా జీవితములో తృప్తి సంతోషము కొరకు

* నేను తేజ్ ప్రేమ యొక్క అర్థాన్ని తెలుసుకోవాలనుకొంటున్నాను. ఎందుకనగా నా సంబంధాలు మరింత మెరుగుపడుటకు.

* నేను జీవితమనే పాఠశాలలో చాలా మంచి విద్యార్థిని కావాలనుకుంటున్నాను, ఎందుకనగా నేను పృథ్విపై నుండి అన్ని గుణపాఠాలు నేర్చుకొని పోవాలి.

* నేను జీవితపు అన్ని స్థాయిలలో వికసించాలనుకుంటున్నాను, ఎందుకనగా నా జీవితము ఫలించినదని చెప్పబడుటకు
* నేను ప్రతి రోజు నిరంతరంగా వ్యాయామం చేయాలనుకుంటున్నాను, ఎందుకనగా నేను సదా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి

నమ్మండి, భూమిపై కొంతమంది సంపూర్ణ ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందుతున్నారు. ఒకవేళ ఇది కొంతమందికి సాధ్యమైనపుడు మీకూ సాధ్యమే. కొంతమంది తమ కళను అత్యంత ఉన్నతమైనదిగా చేయాలనుకుంటారు, కొంతమంది తమ సామర్థ్యము మరియు గుణాలను అభివ్యక్తీకరించారు. అయితే తప్పకుండా ఇది మీకూ సాధ్యమే.

సత్యము యొక్క ఒక దృఢమైన ఆలోచన కూడా మీ జీవితాన్ని అందముగా తీర్చిదిద్దుతుంది. సత్యమైన ఆలోచనల వలననే మీకు సరైన మార్గాన్ని చూపేటటువంటివారు మీ జీవితంలోకి వస్తారు. వారి వలననే మీ జీవితంలోకి సత్యము యొక్క జ్ఞానము మరియు ధ్యానము వస్తుంది. ఇప్పుడు మీ జీవితములోకి ఏం కావాలి? అనేది మీ పై ఆధారపడి ఉంది.

మీ ముందు ఎంతోమంది జీవించియున్నవారి ఉదాహరణలు సిద్ధముగానున్నవి. మరోవైపు మార్గనిర్దేశం లేని ఆలోచనల వలన మీ జీవితములోకి కొంతమంది తప్పుడు జనాలు వచ్చి, మీ జీవితాన్ని భ్రమింపజేస్తారు. అనగా మీరు ప్రతి ఆలోచనా సూత్రము ద్వారా మీ మనసుకు శిక్షణనివ్వాలి.

మీ దృష్టి దేనిపై ఉండాలి

మీరు మీకు కావలసిన దానిపై ధ్యాసపెట్టండి అంతేకాని అనవసరమైన దానిపై పెట్టకండి. అయితే "నాకు పేదరికం వద్దు" అని ఎప్పుడు చెప్పకండి. ఇటువంటి తప్పు వాక్యానికి బదులుగా ఇలా చెప్పడం ప్రారంభించండి - "నేను ధనవంతున్ని కావాలి" ఇదే విధంగా "నాకు చిక్కులు వద్దు" అనే బదులుగా "నాకు పరిష్కారము యొక్క ఆనందము కావాలి"అనండి.

తెలిసి తెలియక అలవాటులో పొరపాటుగా మనిషి ఎన్నోసార్లు నకారాత్మక వాక్యాలను పునరుచ్ఛరిస్తాడు - 'నాకు రోగం వద్దు', 'అనవసరమైన బంధువులు (చుట్టాలు) వద్దు', 'నాకు ఆక్సిడెంట్ కావద్దు', 'నాకు దురాచారం కన్పించవద్దు' మొదలగునవి, కాని ఇప్పుడు వద్దు అనే స్థానంలో మీకు ఏం

కావాలో ప్రకృతితో చెప్పండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీరు మీ జీవితంలో తెలిసితెలియక ఏవైనా తప్పు విషయాలు ఆకర్షించి ఉంటే, అవి మీ వరకు చేరకుండా తొలగిపోతాయి.

మీరు మీ చుట్టు ప్రక్కల కొంతమందిని గమనించివుంటారు వారు ఎప్పుడు భయంతో జీవిస్తుంటారు. ఇటువంటి వారు నకారాత్మక వాక్యాలను పదే పదే ఉచ్ఛరిస్తు వారి జీవితంలో అనేక సమస్యలను ఆకర్షిస్తారు. ఏ విధంగానంటే 'నా పిల్లలకు చెడు జరగవద్దు', 'నాకు ఆక్సిడెంట్ జరగవద్దు..', 'ఫలానా వ్యాధి నాకు రావద్దు', 'నేను ఫెయిల్ అవుతానేమో' వంటివి తర్వాత కొంత సమయం గడిచాక జీవితంలో ఇటువంటి సంఘటనలు గనక జరిగితే ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదు.

అందు వలన ఎప్పుడైనా నకారాత్మకమైన వాక్యాన్ని పలికిన 'ఇలా జరగవద్దు', 'అలా జరగవద్దు' అలాంటపుడు వెంటనే జాగృతమై ఏం జరగాలో అది ప్రకృతికి చెప్పండి. ఒకవేళ మీ పిల్లలు మిమ్మల్ని వదిలి వెళ్ళిపోవదద్దని భయం కలిగితే మీరు మీ ఆలోచనను మరియు వాక్యాన్ని మార్చి ఇలా చెప్పండి - 'మేము అందరము ప్రేమ, మౌనం, ఆనందంతో కలిసి ఉంటాము" ఇదే సరైన ప్రార్థన.

దీనిని పదే పదే సమయం లభించినప్పుడల్లా పునరుచ్ఛరించండి. ఎందుకంటే మానవునికి నకారాత్మకంగా ఆలోచించటం మరియు మాట్లాడటం పాత అలవాటు. ఫలితంగా వారి పొరపాటుతో తప్పుడు వాక్యాలను పునరుచ్ఛరించి రెండు ప్రార్థనలు చేస్తుంటారు. అనుకోండి... ఒక విద్యార్థి ఇలా అంటాడు - నేను మంచి మార్కులతో పాసవ్వాలి కాని ఇంత చదువు నా వల్ల ఎలా అవుతుంది? మరో వైపు అతడంటాడు 'నేను ఫెయిల్ అవుతానేమో' ఇది మరొక ప్రార్థన.

చాలాసార్లు మీరు చేసిన ప్రార్థనలు వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే మీరు పొరపాటు ఎక్కడ చేస్తున్నారో మీకే తెలియదు. అందువల్ల సకారాత్మక వాక్యాలను పదే పదే ఉచ్ఛరించాలి. ఎవరి జీవితాల్లో వ్యతిరేక ప్రభావం కలుగుతుందో వారు భగవంతునిపై నమ్మకం పోయి నాస్తికులవుతారు. అందువలన ఆలోచనా నియమావళిని అర్థం చేసుకొని జీవితంలో ఆచరించడం ఎంతో అవసరం.

ఆలోచనా నియమావళిని మరింత అర్థం చేసుకునేముందు మరొక ఉదాహరణను గమనించండి, దీని అనుభూతిని ఎంతో మంది పొందివుంటారు.

షోరూంకు కొత్త బైకు కొనడానికి వెళ్ళారనుకోండి, ఆ షోరూంలో రకరకాల రంగులలో మరియు మోడల్స్ బైకులు ఉన్నాయి. మీరు మీ మనసుకు నచ్చిన రంగు మరియు మోడల్ బైకు బుక్ చేసి వస్తారు. అయితే ఆ బైకు కొన్ని రోజుల తరువాత మీకు లభిస్తుందని మీకు తెలుసు.

ఇప్పుడు ఈ వ్యవధిలో ఏం జరుగుతుంది? మీకు ప్రతి చోట దారిలో ఆ మోడల్ మరియు రంగు గల బైకులు ఎక్కువగా కన్పించడం మొదలవుతుంది. మీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. అరె! ఆకస్మాత్తుగా ఆ మోడల్ మరియు రంగు గల బైకులు ఇన్నీ ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి? ఎల్లవేళలా అవన్నీ మొదటి నుండే ఉన్నాయి, కేవలం మీ ఆలోచనల్లోకి రాగానే మీకు ఈ రోజు ఆకస్మాత్తుగా కన్పించడం ప్రారంభించి, మీ జీవితంలో భాగమయ్యాయి. వాస్తవానికి ఇంతకుముందు మీరు రోడ్డుపై వస్తుపోతూ ఉండేవారు. వేల, లక్షల సార్లు అటువంటి బైకులు మీ ముందు నుండి పోయాయి, కాని మీకు కన్పించలేవు. కాని ఇప్పుడు ఇలా ఆకస్మాత్తుగా కన్పించడం ప్రారంభమయింది. ఎందుకిలా జరిగింది?

కారణమేమిటంటే - ఇంతకుముందు మీకు దానిపై ఆసక్తి లేదు. మీకు ఆసక్తి కల్గిన వెంటనే మీరు బైకు బుకింగ్ చేసారు. తర్వాత మీకు అలాంటి బైకులు కన్పించటం మొదలవుతుంది.

ఈ ఉదాహరణ ద్వారా మీరేం నేర్చుకున్నారు? మీరు ఇష్టపడిన ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మీ ప్రపంచం రూపుదిద్దుకుంటుంది. అయితే మీరు మీ ఆలోచనలతో ఏం ఏం బుక్ చేసుకున్నారో, ఇప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో గమనించండి. ఆలోచనా నియమావళిని అనుసరించి ఏవైతే మీరు బుక్ చేసుకున్నారో అవే మీకు కన్పిస్తాయి, అవే జీవితంలోకి వస్తాయి. ఒకవేళ మీరు ప్రేమ, మౌనం, ఆనందాన్ని బుక్ చేసివుంటే అవే లభిస్తాయి.

అయితే ఆలస్యం ఎందుకు పదండి.. ఆలోచనల ద్వారా విజయవంతమైన, సమృద్ధిగల, ఆనందకరమైన, సుఖవంతమైన, సంతృప్తిగల జీవిత సూచితో ముందుకు వెళదాం!

సోపానాల ద్వారా ఆలోచనలకు కొత్త దిశనివ్వండి

1) మీరు అంటున్న ప్రతి మాటకూ, ప్రతి ఆలోచనకు సోర్స్ (ఈశ్వరుడు) కేవలం తథాస్తు అంటుంది. అందువలన ఎల్లప్పుడు సకారాత్మకంగా ఆలోచించండి మరియు కేవలం సకారాత్మక పదాలనే ఎంచుకోండి.

2) మీ "ఫోకస్" శక్తి యొక్క ఒక రూపము లాంటిది. మీరు దేనిపై మీ "ఫోకస్" ఉంచుతారో అది మీ జీవితంలో వృద్ధి చెందుతుంది. అందువలన "ఏమి వద్దు" అనేదానికి బదులుగా 'ఏం కావాలి' అనే దానిపైనే మీ "ఫోకస్" ఉంచండి.

3) మీ మనసు ఒక ఆయుధము (టూల్). ఈ ఆయుధముతో మీరు కోరుకున్నది ఏదైనా పొందవచ్చు. స్పృహలేని మనసుకు సరైన సందేశాలు ఇచ్చుటకొరకు మీరు మీ బాహ్యమనసుకు శిక్షణనివ్వాలి. దీనితోపాటు అంతశ్చేతన మనసుకు రీ-ప్రోగ్రామింగ్ చేయాలి. మీ జీవితానికి మీరే ప్రోగ్రామర్‌లుగా ఉన్నారు.

4) మీ భావన, ఆలోచనలు, మాటలు, మరియు పనులను బట్టి

మీ జీవితాన్ని మీరెలా రూపొందించుకోబోతున్నారో తెలుస్తుంది. అందువలన నాలుగింటికి ఒక దిశను ఇవ్వాలి.

5) లోపల నాటినవే బయట రూపుదిద్దుకొంటాయి. అందువలన మీరెంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా మీరు టీ.వి. చూస్తున్నపుడు లేదా మీడియాలో చూపిస్తున్న క్రైమ్ లేదా నకారాత్మక విషయాలు చూస్తున్నపుడు లేదా వింటున్నపుడు.

6) ఇప్పటి వరకు మీరు ఇతరుల లోపాలను చూసి, వారిని దూషిస్తూ వచ్చారు. కాని నిజానికి దోషము చూసేవారి కళ్ళలోనే లోపము ఉంటుంది. ఒకవేళ మీకు ప్రపంచము అందంగా కనిపిస్తే దీనర్థము మీరు అందంగా ఉన్నారు.

7) ప్రకృతికి సరైన సందేశాలు ఇచ్చిన తరువాత మీరు చేయాల్సిన పని ఒకటి మిగులుతుంది. ఆనందకరమైన భావనతో "వాచ్, వేట్, విత్ వండర్" (www.com)

8) ప్రతి ఆలోచనా ఏదో విధంగా మీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువలన నిజానికి మీకేం కావాలో దాని గురించి స్పృహతో, ఉత్సాహంతో, మరియు నమ్మకంతో ఆలోచించండి మరియు

భావాన్ని కలిగి వుండండి.

9) ఫలానా వస్తువు నాకు లభిస్తుందా లేదా అని ఆలోచించకండి. ప్రకృతిలో అందరికొరకు అన్ని తగినంతగా ఉన్నాయి. ఒకవేళ మీరు సమృద్ధతపై ఫోకస్ ఉంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అన్ని సమృద్ధిగానే వస్తాయి.

10) మనసుకు నచ్చిన దానిని పొందుటకొరకు ఇలా బెస్ట్ ప్రార్థన చేయండి. ప్రియమైన సోర్స్, నా దివ్యయోజనలో ఉన్నదానిని నాకు సరైన పద్ధతిలో ప్రసాదించు మరియు ఒకవేళ అది నా దివ్యయోజనలో లేకపోతే గనుక నాకు దానికి సమానముగా లేదా మేలైనదాన్ని ప్రసాదించు. దానిని పొందడానికి నేనేం చేయాలో స్పష్టంగా చెప్పు మరియు దాని సంకేతాలు అందించు. నేను నీ సంకేతాన్ని గుర్తించగలగాలి అలాంటి తెలివిని నాకు ప్రసాదించు.

11) మీరు అనుమంతించే వరకూ ఎవరి ఆలోచనల ప్రభావము మీపై ఉండదు. మీ జీవితమనే రైలుబండికి డ్రైవర్ మీరే కాబట్టి మీ దివ్యయోజనపై నమ్మకాన్ని ఉంచండి. మీరు మరొకరి దివ్యయోజనలో ఎలాంటి అడ్డంకులు వేయలేరు. అలాగే

మరొక వ్యక్తి కూడా మీ జీవితంలో ఎలాంటి అడ్డంకులు వేయలేడు.

12) మీ గురించి మీకు మంచి అనుభూతి కలగడం కొరకు మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించండి. మీరు ఎలా వున్నా అందంగానే ఉన్నారు, ఎందుకంటే భగవంతుడెప్పుడు చెడు వస్తువును సృష్టించడు.

పైన పేర్కొనబడిన పంక్తులను సరైన సాక్ష్యాలుగా గ్రహించుటకు మరియు మీ నమ్మకాన్ని నిజాలుగా మార్చుట కొరకు ముందు ఇవ్వబోయే ఏడు సూత్రాలను ఈ రోజు నుండే, ఇప్పటి నుండే మననం చేసి అమలు చేయండి.

7. ఆలోచనా సూత్రములు

సూత్రము 1 : విశ్వంలో భౌతికంగా ఏదైనా వస్తువు నిర్మాణం జరిగే ముందు అది ఈశ్వరుని (సోర్స్) ద్వారా ఆలోచనలలో నిర్మాణం అవుతుంది. మీ జీవితంలో ఇప్పటివరకు ఏమేమి ఆకర్షించారు మరియు ఇకముందు మీరు దేనిని ఆకర్షించాలనుకొంటున్నారు. మీరు ప్రేమ, ఆనందం, శాంతితో కూడిన జీవితాన్ని కోరుకొంటారా? మీరున్నచోట మీ చుట్టు ప్రక్కల

ఉన్నవారందరు ప్రేమ, ఆనందం శాంతితో కూడిన జీవితాన్ని గడపాలనుకొంటున్నారా?

మీరు అత్యున్నత వికసిత సమాజాన్ని నిర్మించాలనుకొంటున్నారా ఎందుకనగా భూమిపైనే మీరు మీ అంతిమ లక్ష్యాన్ని పొంది, అన్ని పాఠాలు నేర్చుకొనిపోవాలి ఎందుకనగా సంపూర్ణమైన జీవితాన్ని మీరు భూమిపైనే జీవించాలి ఎందుకనగా మీ లోపల గల సామర్థ్యము (కళలు, గుణములు) ప్రత్యక్షం కావాలి. మీ ద్వారా అభివ్యక్తీకరణ జరగాలి. ఈ రోజు మీ జీవితము ఏ విధంగా వున్నా అది ఆలోచనా నియమావళిని అనుసరించి ఏర్పడినదని నమ్మండి.

సూత్రము 2 : స్పృహతో మరియు ఉత్సాహంతో మీ ఆలోచనలు ఒక దిశలో కొనసాగిస్తే మీరు కోరుకున్నది వాస్తవరూపంలోకి మారుతుంది. ఉత్సాహం అనగా తీవ్రోత్సాహం అందులో బలమైన నమ్మకం ఉంటుంది. ఈ రోజు మీకు ఏ విధమైన నమ్మకం ఉంది? మీ స్పృహ ఎంత వృద్ధి చెందింది? మీ జీవితం అత్యున్నత దశను పొందగలదని మీకు నమ్మకం ఉన్నదా? ప్రేమ, ఆనందం, మౌనం సర్వోన్నతమైన అభివ్యక్తి చేయనుందా? పొందిన

జ్ఞానాన్ని అనుసరించి ఇది సాధ్యమౌతుందని దీన్ని మీరు అనుభూతి చేయగలరా?

సూత్రము 3 : మీ జీవితంలో మీకేం కావాలో దానిపైనే మీ దృష్టి పెట్టండి, అనవసరమైన దాని మీద కాదు అనగా ఇలా జరగవద్దు, అలా జరగవద్దు అని అనుకుంటారు ఇలాంటి ప్రార్థన చేయకండి. 'నా జీవితంలో నాకేం కావాలి'? అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించండి. ఉదా: "నేను ఓడిపోవద్దని అనుకుంటున్నాను" అనే బదులుగా "నేనెప్పుడు విజయాలు సాధించాలనుకొంటున్నాను" అని ప్రార్థించండి.

సూత్రము 4: మీకు కనిపించినట్లు ప్రపంచం లేదు, ప్రపంచం నీవలే నీ ఆలోచనల లాగే ఉంటుంది. అందరి ప్రపంచవము వేరువేరుగా ఉంటుంది. అనగా ప్రతి ఒక్కరి దృక్పథము వేరుగా ఉంటుంది. అందువలన ఈ ఆలోచనా సూత్రాల ద్వారా మీరు మీ దృష్టి కోణాన్ని మెరుగుపరుచుకోండి. ఎందుకంటే మీరు చదువుతున్న ఆలోచనా సూత్రాలు, పాఠాలు మీ సుఖవంతమైన జీవితానికి తాళము చెవి లాంటివి.

సూత్రము 5: అన్ని కూడా తగినంతగా సృష్టించబడినాయి. సమృద్ధత చాలా ముఖ్యమైన ప్రకృతి నియమము. అందరికి అన్ని తగినంతగా సమకూర్చబడతాయి. మీ జీవితంలో ఏవి తగినంతగా ఉన్నాయి మరియు ఏవి తక్కువగా ఉన్నాయి? అని గమనించండి. మీకు తక్కువగా అనిపించే వాటి గురించి, మీ లోపల బలమైన ఆలోచన (కోర్ థాట్), మీ మనసు మూలాల్లో ఏదో బలమైన తప్పుడు నమ్మకాలపై, విశ్వాసము ఉండి ఉంటుంది,సమృద్ధతను పొందుటకు అవి మీకు అడ్డంకులు వేస్తున్నాయి. కాబట్టి ఆ కోర్‌థాట్‌ను ఆలోచనా నియమాల యొక్క జ్ఞానము ద్వారా విలీనము చేయండి.

సూత్రము 6: ఒక వ్యక్తి ఆలోచనల ప్రభావం మీరు అనుమతించే వరకు మీపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపవు. అందువలన ఎల్లప్పుడు సకారాత్మక ఆలోచనలు ఎదుగుదల మరియు అత్యున్నత వికాసము వంటి విషయాలు నాపై ప్రభావాన్ని చూపాలని ఆలోచించాలి. నా గ్రహనశీలత సకారాత్మక విషయాలపై కేంద్రీకృతం కావాలి. "నేను భగవంతుని ఆస్థిని, కేవలం విశ్వాసమే నన్ను తాకుతుంది" (I am God's property, only faith can touch me) జనాల ఆలోచనలతో మీరు భయపడి జీవిస్తుంటే మీకు మీరు

ఈ విషయాన్ని జ్ఞప్తికి చేయండి, నేను ఎప్పటివరకు అనుమతించనో అప్పటివరకు జనాల ఆలోచనలు, జనాల చర్యలు నాపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపవు కేవలం సకారాత్మ విషయాల ప్రభావమే నాపై ఉంటుంది.

సూత్రము 7: మీ జీవితంలో విషయాలు త్వరగా ఫలించుటకు లేదా ప్రకటితం కావటం కొరకు మీ భావనలు, ఆలోచనలు, మాటలు మరియు చర్యలు ఏకీకృతం కావాలి. గమనించండి - మీరు మాట్లాడే మాటలు, మీ ఆలోచనలు మరియు మీ అనుభూతి ఇవన్నీ ఒకే దిశలోనే ఉన్నాయా? మీ మాటల వలే చేతలు, మీ చేతలవలే ఆలోచనలు, ఆలోచనలవలే మీ భావాలు లేకపోతే మీ జీవితం అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇవన్నీ ఏకము చేసి మీరు సమగ్ర జీవితాన్ని పొందండి.

మీ రెండు చేతులను పైకెత్తి ప్రకృతికి సంకేతాలు పంపండి, "నేను ప్రేమ, ఆనందము, శాంతితో జీవించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను" ఇప్పుడు చేతులను మెల్లగా కిందికి చేయండి మరియు మనసులో కూడా పునరుచ్ఛరించండి - ప్రేమ, ఆనందం, మౌనం... ప్రేమ, ఆనందం, మౌనం... ప్రేమ, ఆనందం, మౌనం... ప్రేమ,

ఆనందం, మౌనం..

కళ్ళు మూసుకుని ఈ మంత్ర జపాన్ని ప్రేమ భావనతో మరియు విశ్వాసముతో చేయాలి. "నేను పూర్తిగా వికసించుటకు సిద్ధంగా ఉన్నాను" అని ఈ జపము ద్వారా మీరు ప్రకృతికి సంకేతాలిచ్చారు.

సకారాత్మక ఆలోచనల మహత్యం

ఎల్లప్పుడు సకారాత్మక ఆలోచనలే ఎందుకు చేయాలని ఎవరైనా ఆలోచించవచ్చు. అయితే మీరు ఎల్లప్పుడు సకారాత్మక ఆలోచనలు చేయకపోయిన పర్వాలేదు కానీ మీరు నకారాత్మక ఆలోచనలు కొనసాగించకపోతే చాలు.

అనుకోండి, మీ టీవి స్క్రీన్‌లో మీ మనసుకు నచ్చిన సినిమా నడుస్తుంది. కాని కొద్దిసేపటి తర్వాత ఏదో కారణము వల్ల మీ ఇంట్లో గల టీ.వి. స్క్రీన్ సరిగ్గా కన్పించడం లేదు. కుతూహలముతో మీరు మీ పొరిగింటికి టీ.వి. చూచుటకు వెళ్తారు. అప్పుడు మీకు తెలుస్తుంది, కేవలం మీ ఇంటి టీ.వి.లోనే చిత్రాలు కన్పించడం లేదని, పొరిగింటివారి టీ.వి.లో క్లియర్‌గా పిక్చర్స్ కన్పిస్తున్నాయని, ఇలా జరగడం వెనుక కారణమేమిటంటే, మీ ఇంటి పైన వున్న

డిష్ ఏంటినాలో ఏదో పాడయింది. మరియు మీ పొరిగింటి వారి డిష్ ఏంటినా సరైన దిశలో ట్యూన్డ్ అయివుంది. దీనర్థము - ఒకే సాటిలైట్ ద్వారా సిగ్నల్స్ అందుతున్నాయి కాని ఏ డిష్ ఏంటినా పాడయినదో, అదే టీవిలో మినుకు మినుకుమంటుంది.

సరిగ్గా ఇదే విషయం మన ఆలోచనలకు కూడా వర్తిస్తుంది. మనం మంచి సకారాత్మక ఆలోచనలు కలిగివున్నపుడు విశ్వంలోని అన్ని సకారాత్మక విషయాలు గ్రహింపగల్గుతాము. ఒకవేళ మనకు మన జీవితంలో బెస్ట్ వస్తువులు, మంచి స్నేహితులు, మంచి మార్క్స్, సక్సెస్‌ఫుల్ కెరియర్, మంచి స్వభావము యొక్క సంపద కావాలనుకొంటే మనం మన ఆలోచనలకు సరైన దిశలో ఉంచి, నిరంతరంగా సకారాత్మకంగా ఆలోచించాలి.

సకారాత్మక ఆలోచనల ప్రభావం

ఎవరైనా క్రైమ్స్ సీరియల్స్ చూడటం ఇష్టపడితే, ఈ అలవాటు వారి జీవితంపై ఎంత వ్యతిరేక ప్రభావం చూపుతుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానములో మొదట దీన్ని అర్థం చేసుకొనటం అవసరం. 'ప్రపంచంలో ఏదైనా వస్తువు వాస్తవ రూపంలోకి వచ్చేముందు అది సోర్స్ ద్వారా ఆలోచనలలో నిర్మాణవౌతుంది...' ఈ

ఆలోచనా నియమావళిలో చాలా లోతైన అర్థము దాగివుంది.

తరుచుగా జనాలు తెలిసి తెలియని తనములో నకారాత్మక, తప్పుడు విషయాలు చూసేటప్పుడు తన అంతశ్చేతనలో తప్పు బీజాన్ని నాటుతారు. దీనితో వారి జీవితంలో దానిని పోలిన నకారాత్మక సంఘటనలను ఆకర్షిస్తారు. అలాంటి సీరియల్స్ చూసేటప్పుడు వారు ఎలాంటి విషయాలను తమ జీవితంలో ఆహ్వానిస్తున్నామని వారు ఈ విషయం గురించి కొంచమైన ఆలోచించలేకపోతారు. క్రైమ్ సీరియల్స్ చూసేటప్పుడు మనసు "తరువాత ఏం జరుగుతుంది...." అని ఆలోచించి ఉద్రేకితమవుతుంది. మరియు నిరంతరంగా ఆ విషయము గురించి గంటల తరబడి ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. దీనితో తప్పుడు దిశలో అంతశ్చేతన మనస్సు ప్రోగ్రామింగ్ జరుగుతూ వుంటుంది.

కండ్ల ద్వారా చూసేటటువంటి ప్రతి దృశ్యం నిరంతరంగా మనిషి అంతశ్చేతన మనస్సులో బీజాన్ని నాటే పని చేస్తూ వుంటుంది. దృశ్యాలు చూసేటప్పుడు ఒకవేళ వారు జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే అటువంటి దృశ్యాలు వారి అంతశ్చేతన మనస్సులో వ్యతిరేకాన్ని, భయాన్ని కలిగించే భావాన్ని ఉత్పన్నం చేయవచ్చు. మనిషి యొక్క

అంతశ్చేతన మనస్సు నిజాయితీ గల సేవకుడి వంటివాడని గుర్తుంచుకోండి. అది తప్పు-ఒప్పు, దృశ్యం మరియు ఊహల (కల్పన) మధ్య తేడాను గుర్తించలేదు. అంతశ్చేతన మనస్సు ప్రతి ఆలోచనను, భావాలను దృశ్యాన్ని ఆదేశముగా భావించి, దాన్ని నిజాయితీగా అమలుపరుస్తుంది. దానికి ప్రతి దృశ్యం ఆహారము వంటిది. అందువలన క్రైమ్ సీరియల్స్ చూడటం వెంటనే మానేయండి. దీనితో మీరు నకారాత్మకమైన ప్రోగ్రామింగ్‌తో తప్పించుకోవచ్చు. కేవలము ఇంతేకాకుండా ఒకవేళ మీకు ఎల్లప్పుడూ దుఃఖాన్ని కలిగించే పాటలు వినడం ఇష్టమున్నట్లయితే వాటిని వినడం మెల్లమెల్లగా తగ్గించండి. ఎందుకంటే ఏ విషయాన్ని మీరు మళ్ళీ - మళ్ళీ పునరుచ్ఛరిస్తారో అవి ఏదో ఒక రూపంలో, ఏదో ఒక రోజు మీ జీవితంలో సాకారమవుతుంది.

దీనికి బదులుగా మీరు మీ ఖాళీ సమయంలో మంచి పుస్తకాలు, మహనీయుల ఆత్మకథలు చదవండి లేదా మీ హాబీ గల విషయాలలో సమయాన్ని వెచ్చించండి. నకారాత్మక పాటలు వినే బదులుగా మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే, లక్ష్యాన్ని గుర్తుకు తెచ్చేటటువంటి పాటలు వినండి. ఎందుకంటే మీరు దేన్ని

పునరుచ్ఛరిస్తారో అదే మీ జీవితంలోకి వస్తుంది. దీనితో మీ విలువైన సమయం మిగులుతుంది. మరియు మీ మనసులో సకారాత్మక శక్తి ప్రోగుచేయబడుతుంది.

ఈనాటి యువతరానికి ఈ విషయాలపై మరింత గాంభీర్యముగా ఆలోచించే అవసరం ఉంది. తమ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకొనే బదులుగా యువకులు ఈ విషయాలలో చిక్కుకొంటే దొరికిన విలువైన సమయము మరియు జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకొన్నవారవుతారు. దాని ప్రభావము వారిపైనే కాకుండా మొత్తం దేశంపై మరియు ప్రపంచముపైన ఉంటుంది.

దివ్యయోజన యొక్క జ్ఞానము

"నా ఆలోచనలలో ఇంతగా శక్తి ఉన్నట్లయితే మరి నేను దేనిని కోరుకుంటే అది పొందవచ్చా?" అని మనిషి ఆలోచించవచ్చు. అయితే చాలాసార్లు ఇలా జరగకపోవచ్చు అప్పుడు వారి మనసులో 'ఇది ఎందుకు జరగలేదు' అన్న ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. అయితే దీనికి ముఖ్యకారణ మేమిటంటే మనిషి తాను కోరుకునేది మరొకరి దివ్యయోజనకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది.

మీరు 'ఒక దానిమ్మ వంద రోగాలు' అనే సామేత వినివుంటారు. వంద మంది రోగులున్నారు వారందరికి దానిమ్మ పండు కావాలి. సరే దానిమ్మ పండు విత్తనాలను తీసి రోగులందరికి పంచాలని మీరిలా ఆలోచించవచ్చు. ఎందుకనగా దానివలన వారందరికి రోగ నివారణ జరుగుతుంది. దానిమ్మకు తనకంటు ఒక కోరిక లేదు కాబట్టి ఇలా చేయడం సులువుగా జరిగింది. అందువలన ఒక దానిమ్మ పండుతో వంద రోగాలు నయమయ్యాయి. కాని నలుగురబ్బాయిలు ఒకే అమ్మాయిని పెళ్ళాడాలనుకొన్నారు. ఈ నలుగురిలో ఎవరి కోరిక తీరుతుందనే ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. ఈ వ్యవహారం ఆ నలుగరబ్బాయిల ఆలోచనలపై ఆధారపడకుండా ఆ అమ్మాయి ఆలోచనలపై ఆధారపడి నిర్ణీతమవుతుంది. అందువలన ఆమె కోరిక ఏమిటి అని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఆమె దివ్యయోజన ప్రకారం వారిలో ఆమె వరుడు ఎవరో మరి? దీని ఆధారముగా అమె ఎవరికి దక్కుతుందో తెలిసిపోతుంది. వారందరికి తమ తమ ఫలితాలు లభిస్తాయి.

ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకోకుండానే జనాలు ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. ఇలా- ''ఆలోచనల మీద పనిచేసినప్పటికి మా

ప్రార్థనలు ఎందుకు పూర్తవ్వటం లేదు?" ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయము - "నా ఆలోచనలు లేదా ప్రార్థనల ద్వారా మరొకరి దివ్యయోజనను ఆటంక పరచకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే మరొక వ్యక్తి కూడా జీవించియున్న మనిషి మరియు అతనికి తమకంటు కోరికలుంటాయి".

ఆలోచనా నియమాలు – నిరాశతో విముక్తి

ఒక రోజు వర్రీ ఫాస్ట్‌ను పాటించండి. ఆ రోజు మీరు ఏ విషయం గురించైనా చింతించవద్దు. ఇలా చేస్తూ మీరు ఎలాంటి ఒత్తిడినుంచైనా బయటకు వచ్చే పద్ధతిని నేర్చుకోవచ్చు.

మీరు కలవరంతో, దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు ఆలోచనా సూత్రాలను అర్థం చేసుకుంటూ సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉండండి. మౌన నియమ అభ్యాసముతో (ధ్యానం) మీరు స్వచ్ఛచైతన్యాన్ని చేరుకొని ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. ఇదే విధముగా జీవితములో చోటుచేసుకున్న మీ వ్యతిరేక భావాలు, అసహ్యం మరియు భయాన్ని అదుపులో ఉంచండి. ఎప్పుడైన మీ జీవితంలో శ్రమకు తగిన ఫలితం కనిపించకపోతే, అప్పుడు నాకు విజయాలు దొరకడం లేదు, కేవలం

ఇదొక భ్రాంతి సత్యం* అంతేకాని నిజం కాదు అని మీకు మీరు చెప్పుకోవాలి.

మీకు మీ లోపల కావాల్సిన ప్రత్యేక గుణముల కొరకు సోర్స్ లేదా ఈశ్వరునికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి మరియు ఆ గుణములు మీకు లభిస్తాయని నమ్మకంతో ఉండండి. ఆ గుణములను మీ లోపల అనుభూతి చేస్తూ, మీరు మిమ్మల్ని ఒక్కొక్క అడుగు మీ గమ్యాన్ని సమీపించడం చూస్తారు.

ఎవరి వ్యక్తిత్వపు పునాది మిక్కిలి దృఢంగా ఉంటుందో వారి గమ్యం కూడా అంతే ఉన్నతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కూడా ఎంతో అవసరమౌతుంది. అందువలన ప్రతి జవానుకి (జాగృతి గలవారు) ఇది ఎంతో అవసరము - వారు వారి వ్యక్తిత్వపు పునాది (స్వభావము) దృఢంగా చేయాలి.

ఎందుకనగా ఎప్పుడైనా అవకాశం లభించినపుడు వారు తమ ప్రత్యేకతను ఒక ఉన్నతమైన మరియు అందమైన భవనంగా

---

*అసత్యము, భ్రమ, కనిపించే వ్యతిరేక విషయము

మార్చవచ్చు.... జాగృతి గల జవానులు సులభంగా జీవిస్తారు.

ఆలోచనా నియమావళి సారము-

మీరు మీ జీవితాన్ని ఉన్నతముగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకొంటే మొదట చేయాల్సిన పని మీరు మీ ఆలోచనలను చూపులకందముగా ఉండేటట్లు చేయాలి. ఇతరులకు ప్రేరణ కలిగే విధముగా ఆనందకరమైన జీవితాన్ని జీవించండి. ఇది చాలా కఠినమైన పనికాదు, కేవలం సరైన సంకల్పం తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒకవేళ మీకు మీ ఆలోచనలను మార్చుట కష్టమనిపిస్తే, మన పదాలను ఖచ్చితంగా మార్చి మంచి వాక్యాలుగా తయారుచేయండి. మీ స్వీయసంభాషణ మార్చటం మీకెంతైనా అవసరం మరియు మీరు మొట్టమొదట చేయాల్సింది ఇదే. మీరు మీ కొరకు ప్రేరణాదాయక వాక్యాలను తయారు చేయుట కొరకు సకారాత్మక, ఆశావాహక మరియు ప్రాకృతిక సత్యాలతో నిండిన పదాలను ఎంచుకోవాలి. దీని ప్రారంభము మీరు కొన్ని ఈ విధమైన వాక్యాలను ఉచ్ఛరించి చేయవచ్చు.

1) జీవితములోని ప్రతి క్షణము ఉత్తమమైనది. నా జీవితకాలంలోని ప్రతి సమయంలో ప్రతి మలుపులో నన్ను నేను ప్రేమిస్తాను. మరియు ఈ రోజు నేను ఎలావున్నా నన్ను నేను స్వీకరిస్తున్నాను.

2) ప్రజలందరు మంచివారు, నమ్మకం గలవారు, ప్రేమ గలవారు మరియు వారందరు నా స్నేహితులు.

3) భగవంతునితో, గురువు లేదా ప్రకృతితో నా అనుసంధానం ఎల్లప్పుడు స్థిరంగా వుంటుంది.

4) నేను అందరితో వినయముగా మరియు ప్రేమగా ఉంటాను. ఎందుకనగా నేను కేవలము ప్రేమ, ఆనందము మరియు శాంతిని పంచాలనుకొంటున్నాను.

5) జీవితానికి నేనంటే ఇష్టం. అందువలన జీవితము నన్నెల్లప్పుడు విజేతగా చూడాలనుకొంటుంది.

6) నేను సంపూర్ణముగా ఉన్నాను. ఈ పూర్ణతతో నా ప్రతి పని సమయానికి పూర్తవుతుంది.

7) ఈ రోజు ఎవరెవరైతే నాకు తెలిసి తెలియక బాధ కలిగించారో లేదా నేను ఎవరికైతే బాధ (దు:ఖాన్ని) కలిగించానో, వారందరిని నేను క్షమిస్తున్నాను. మరియు వారందరిని నేను క్షమాపణలు అడుగుతున్నాను.... దయచేసి నన్ను, నేను క్షమించుటకు సహాయం చేయండి, నన్ను, నేను ప్రేమించుకొనుటకు సహాయం చేయండి.

ఈ ఏడు మహావాక్యాల ద్వారా మీ యొక్క గొప్ప జీవితానికి పునాది వేయవచ్చు. ఈ వాక్యాలను మళ్ళీ మళ్ళీ పునరుచ్ఛరిస్తూ మీ భావాలను మరియు ఆలోచనలను సకారాత్మక స్పందనలుగా మార్చండి. ఆలోచనలను మార్చడం మీ అదుపులో లేకపోవచ్చు కాని స్వీయ సంభాషణ మరియు మీతో మీరు సంభాషించుటకు మంచి మాటలు మరియు ప్రేరణాదాయక పదాలను ప్రోగుచేయుట మీ చేతిలోనే ఉంది. మీరిలా చేయడం ప్రారంభించినపుడు మెల్ల మెల్లగా సకారాత్మక ఆలోచనల సంఖ్య వాటంతట అవే వృద్ధి చెందుతూ వుంటాయి. మరియు ఈ సంఖ్య ఎంత అధికమవుతాయంటే నామమాత్రపు సకారాత్మక ఆలోచనలు

మిమ్మల్ని ఏమి చేయలేని సమయం కూడా వస్తుంది.

ఈ విషయాలన్నింటిని అర్థము చేసుకొని ఇప్పుడు మీరు ఆనందకరమైన జీవితాన్ని జీవించే అభ్యాసము ప్రారంభించాలి. ఈ అభ్యాసములో మీరు మీ అవసరమును బట్టి ఆలోచనా సూత్రాలను ఉపయోగిస్తూ మీ కొరకు సఫలీకృతమైన, గొప్ప జీవితము పొందవచ్చు అనే నమ్మకాన్ని నిజం చేయవచ్చు.

***

ఇప్పటి వరకు మీరు ఆలోచనా నియమావళి యొక్క సారాంశాన్ని మాత్రమే తెలుసుకొన్నారు. దీనిని మరింత విస్తారముగా తెలుసుకొనుటకు తేజ్ జ్ఞాన్ గ్లోబల్ ఫౌండేషన్ ద్వారా ప్రకాశితమైన పుస్తకము **'ఆలోచనా నియమాలు - మీ విజయ రహస్యం, ద పవర్ ఆఫ్ హ్యాపీ థాట్స్'** చదవండి


రెండవ
ఖండము



క్షమా మహత్యం

చెత్త చేసెను చెగోడీలు

ప్రతిరోజు ఒకే సమయానికి ఒక సాధువు ఒక వీధి గుండా వెళ్ళేవాడు. ఆ దారిలోనే ఒక ఇల్లు కలదు. సాధువు ఎప్పుడూ ఆ ఇంటి కింది నుండి వెళ్ళేటప్పుడు ఆ ఇంటి యజమాని ఎల్లప్పుడు చిరాకు పడుతూ తన బాల్కాని నుండి అతని మీద చెత్త పాడేసేది. కాని సాధువు ఎలాంటి జవాబు చెప్పకుండా అక్కడి నుండి శాంతంగా వెళ్ళిపోతాడు. ఇది ప్రతిరోజు వారిద్దరి మధ్య ఇలాగే జరుగుతూ ఉండేది.

ఆ స్త్రీ ఒంటరిగా వుండేది ఎందుకంటే ఆమె కొడుకు మరియు కోడలు ఆమె చెడు ప్రవర్తనతో విసిగిపోయి ఆమెను వదిలి వెళ్ళిపోయారు. ఒక రోజు సాధువు ఆ స్త్రీ ఇంటి కింది నుండి వెళ్తున్నప్పుడు అతనిపై చెత్త పడేయలేదు. మరుసటి రోజు కూడా ఇలాగే జరిగింది. చెత్త ఎందుకు పడలేదు అసలు ఏమి జరిగింది అని సాధువుకు అనుమానం వచ్చింది, ఆ దేవత అనారోగ్యంతో

బాధ పడటం లేదు కదా? అయితే పదా వెళ్ళి చూద్దాం అని ఆ సాధువు ఆ స్త్రీ ఇంటికి వెళతాడు. అక్కడ ఆమె అనారోగ్యముతో బాధపడుతూ అసహాయ స్థితిలో పడుకొని వుంది.

ఆ సాధువు డాక్టర్‌ను పిలిపించి ఆమెకు చికిత్స చేయించి, ఆమెకు సంరక్షణ చేస్తాడు. రెండు మూడు రోజుల్లో ఆమె ఆరోగ్యవంతురాలవుతుంది. ఆమె మెరుగైన తరువాత ఒక రోజు ఆ సాధువు ప్రతి రోజు వలె ఆమె ఇంటి కింది నుండి వెలుతున్నపుడు ఆ స్త్రీ కిందికి దిగి వచ్చి సాధువుతో క్షమాపణలు అడిగింది. దీనికి సమాధానముగా సాధువు అంటాడు - 'నేనైతే మొదటి రోజే నిన్ను క్షమించాను, అది ఇప్పుడు మీ వరకు చేరింది.' ఇది వినగానే స్త్రీ ఎంతో కృతజ్ఞతలు వ్యక్తపరిచింది. సాధువు తన నియమానుసారము మరునటి రోజు మళ్ళీ అక్కడి నుండి బయలుదేరినప్పుడు ఆ స్త్రీ ఈసారి అతడి కొరకు చెగోడీలు చేసి తీసుకువచ్చింది. సాధువు చెగోడీలను ప్రేమతో స్వీకరించి ముందుకు నడువసాగాడు.

ప్రస్తుత కథలో సాధువు యొక్క క్షమా సాధనతో ఎలా చెత్త చెగోడీలుగా మారాయో మీరు చూసారు. సాధువుపై ఎప్పుడు

చెత్తపడినపుచడల్లా అతడు దానిని స్వీకరించేవాడు ఎందుకంటే - నాపై పుడుత్నుపుడు అది నాదేనని అతనికి దృఢంగా తెలుసు. అతని మనసులో ఎలాంటి బడబడ జరగకపోగా మారుగా ఆ స్త్రీని మనసులోనే క్షమించి, ధన్యవాదాలు చెప్పి ముందుకు సాగేవాడు, అమె అతనితో ఎంత చెడుగా ప్రవర్తించినా అదేమి ఆలోచించకుండా, అవసరం వచ్చినపుడు అతడు ఆ స్త్రీకి సహాయం కూడా చేసాడు. ఎందుకంటే ఎలాంటి నకారాత్మక ఆలోచనను తన లోపల చిగురించనీయలేదు. ఇక్కడ కర్మ బంధనం తయారయ్యేది, అక్కడ అతను క్షమా సాధనతో తొలగించేవాడు.

సాధువు యొక్క క్షమా సాధన ఫలితము - ఆ స్త్రీనితో ఔదార్యంతో ప్రవర్తించేలా చేసింది. దీనితో ఆ స్త్రీకి తను చేసిన తప్పుకు పశ్చాత్తాపం కలిగింది. ఆమె కూడా ఇటువంటి ప్రవర్తనకు క్షమాపణలు అడిగింది.

ఇలా చెత్త చెగోడీలుగా మారాయి. కాని సాధువు తన సాధనను మున్ముందు కూడా కొనసాగించాడు. చెగోడీలను చెత్తలాగే స్వీకార భావంతో తీసుకున్నాడు కాని అందులో చిక్కుకోలేదు. అనగా చెగోడీలు దొరకని రోజు కూడా తన మనసులో ఎలాంటి బడబడ చేయలేదు. చెత్త కూడా అంగీకారమే మరియు చెగోడీలలో కూడా

ఎలాంటి ఆసక్తి లేదు. ఈ విధముగా క్షమా సాధనతో ఆ సాధువు కర్మ బంధనాలను తాకకుండా ఉన్నాడు.

పాము తోకపై - క్షమా డస్టర్ తిప్పాలి.

మీరు మీ జీవితము గురించి మననం చేసినట్లయితే ఆ సాధువు జీవితంలో చెత్త పడేసిన ఒక స్త్రీ ఉన్నట్లే, మీ జీవితంలో కొంతమంది ఇలాంటి వారుంటారు, వారు ఏదో ఒక విధమైన చెత్త (చెడు ఫీలింగ్ పార్సల్) పడేస్తుంటారని తెలుసుకొంటారు. ఎంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించినా ఎక్కడో ఒకచోట చివాట్లు పడుతాయి. ఉదా. ట్రాఫిక్‌లో ఎవరో తప్పు డ్రైవింగ్ చేయటం వల్ల ట్రాఫిక్ జామ్ అయ్యింది.... ఆఫీస్‌కు ఆలస్యంగా వెళ్లటం వలన బాస్ చివాట్లు పెట్టాడు... మీరు ఆలస్యంగా వెళ్ళడం వల్ల మీ ఆధీనంలో గల వర్కర్స్ పనినే ప్రారంభించలేరు... బయటకు వెళ్ళాల్సివుంది. బట్టలు ఇస్త్రీ చేయాలి, ఇంతలోపే కరెంట్ పోయింది.... ఎప్పుడు చూసినా ఇరుగు - పొరుగువారు విసుగు తెప్పిస్తారు.... మీరు పార్కింగ్ చేసే చోటు మరొకరు బైక్ పార్కింగ్ చేస్తారు.. మొదలగునవి అనగా చెత్త ఏదైనా కావచ్చు ఎక్కడి నుంచైనా రావచ్చు.

ఎప్పుడైనా మీపై ఇలాంటి చెత్త వేసినపుడు ఆ సాధువు

ప్రత్యుత్తరము గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలి. పూర్తి అవగాహనతో క్షమా సాధన చేసినట్లయితే చెత్త చెగోడీలవుతాయి. 'అరే ఇతనికి ఏమైయింది కోపమే రాదు, ఎప్పుడు నవ్వుతూ ప్రశాంతంగా ఉంటాడు' అని మిగిలినవారందరు ఆశ్చర్యపోతారు. మీ ప్రశాంతత వారికి తమ ప్రవర్తనలపై ఆలోచింపచేస్తుంది. వారు ఎవరిపైనైనా చెత్త పడేయవచ్చు కాని మీపై మాత్రం పడేయలేరు.

ఒకవేళ ద్వేషము, కోపము, అపరాధ భావన గల చెత్త వచ్చినా, మనసులో భావము (ఫీలింగ్) మారినా, మనసులో బడబడ మొదలైనా ఇలా అర్థము చేసుకోవాలి, పాము అనగా కర్మబంధనాల తోక పుట్టటం మొదలైంది. సరిగ్గా ఇదే సమయంలో ఆ తోకపై క్షమా డస్టర్ తిప్పండి, సాధువు తిప్పినట్లు, **పూర్తిగా పాము తయారవ్వకుండా చూడాలి.** ఎదుటివారు మీ గురించి ఏం ఆలోచించినా సరే, మీరు మాత్రం అసహ్యించుకోకుండా, ద్వేషించకుండా, భావము మార్చకుండా తగిన విధంగా వ్యవహరించాలి. మీరు ఇంతకుముందు ఎలా ప్రవర్తించి వున్నా, ఇప్పుడు జీవితంలో కొత్త అడుగు వేయండి మరియు దాని ఆనందాన్ని పొందండి.

పాము తోకను మలుపుతూ దాని పైకి వెళ్ళండి. ఈ విధముగా

మీరు పామును పట్టుకొని పైకి వెలుతూ వుంటారు మరియు దానిని తొలగిస్తూ వుంటారు కూడా. ఈ విధంగా చేస్తు మీ ముందు తరానికి మార్గాన్ని మరింత సులువు చేస్తున్నారు. పామును తొలుగుతూ తొలుగుతూ అభివృద్ధి నిచ్చెనలా తయారవుతుంది, మీ కొరకు మరియు ఇతరుల కొరకు .

సారాంశము - ఎలాంటి సంఘటనల్లోనైనా లేదా సందర్భాల్లోనైనా కర్మ బంధనాన్ని గుర్తించి దానిని వెనువెంటనే తొలగిస్తూ వున్నట్లయితే ఈ ప్రక్రియ మనల్ని బంధనాల నుండి విముక్తిని చేసన్తూ వుంటుంది. మనల్ని ప్రేమ, కరుణా, సహనశీలత, నిర్మలత్వం, అకంపితం, అఖండితం, సాక్షిభావము, సామరసత వంటి ఈశ్వరీయ గుణాలతో నింపుతుంది. దీనితో మన మోక్ష యాత్ర మరింత వృద్ధి చెందుతుంది. దీనితోపాటు మన నడవడిక మరియు వికారాలలో కూడా మార్పు కలుగుతుంది. దీని యొక్క మంచి ప్రభావము ముందుతరాలపై కూడా ఉంటుంది. తప్పుడు దోరణులు, అలవాట్లు మన నుండే తొలగిపోయినప్పుడు మన భావి తరాలకు కూడ మన అచ్చులు ముద్రితం కావు. దీనినే పామును మూలాల్లో నుంచి తొలగించి మీరు రక్షించబడుతూ ఇతరులను కూడా రక్షించటమంటారు.



క్షమా సాధన ఎవరు చేస్తారు

జనాలు నాలుగు రకాలు

1.జవాన్లు - జవానులు క్షమా సాధన చేస్తారు. మనమందరము జవానులు కావాలి. ఇక్కడ జవాను అనే శబ్దము వయసుకు సంబంధించినది కాదు. జవాన్లు అంటే జాగృతి. ఎవరి వద్ద ధనం వుంటుందో, వారు ధనవంతులు. ఎవరి వద్ద బలం వుంటుందో, వారు బలవంతులు. అదే విధంగా ఎవరి వద్ద జాగృతి వుంటుందో, వారు జవానులు. ఒకవేళ ఇద్దరి మధ్య గొడవ అయ్యుంటే వారిలో క్షమాపణలు ఎవరు అడుగుతారు? ఎవరి వద్ద జాగృతి వుంటుందో, ఎవరు స్పృహతో వుంటారో మరియు తమ బాధ్యతను అర్థం చేసుకోగలిగినవారు.

జవాన్లు కానివారు ఇతరుల్లో తప్పులను తీస్తుంటారు, లోపాలను వెతుకుతుంటారు. ఉదా. రోడ్లు చక్కగాలేవు, పట్టణంలో అపరిశుభ్రత కలదు, ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతుంది, లంచగొండితనం

పెరిగితే గవర్నమెంట్ బాధ్యత వహించాలి. ఇంట్లో సంతోషము, మానసిక ప్రశాంతత, శాంతి లేనట్లయితే ఇంట్లోవారే బాధ్యత వహించాలి. ఈ విధంగా ప్రతి ఒక్క విషయానికి ఎవరో మరొకరు బాధ్యత వహించినట్లయితే మరి మన బాధ్యత ఏమిటి? ఇతరుల్లో లోపాలను చూడటమా? కాదు! మన బాధ్యత ఏమిటంటే - ఇటువంటి వ్యతిరేక విషయాలన్నింటిలో మనం తెలిసి తెలియక పాల్గొనటం లేదు కదా? అని మనల్ని మనం పరీక్షించుకొని చూడాలి. మన వ్యక్తిగత విషయాలకు మనం ఎలాగో బాధ్యత వహిస్తాము. కాని కుటుంబ స్థాయిలో ఒక కుటుంబ సభ్యునిగా, సామాజిక స్థాయిలో పట్టణవాసిగా లేదా దేశవాసిగా, ఆర్థిక లేదా ఆధ్యాత్మిక మొదలగు అన్ని స్థాయిలలో కొంత వరకు మన బాధ్యత ఉంటుంది. జాగృతితో దానిని తెలుసుకొని, అంగీకరించి బాధ్యత వహించండి అప్పుడే మీరు జవానులవుతారు.

2. ఈశ్వరునితోనే అన్వేషించేవారు - మరొక రకానికి చెందినవారు, ఈశ్వరుని సాక్షిగా భావించి తనను తానే పరిశోధించాలని అనుకొనేవారు అనగా వారు తమను తాము తెలుసుకోవాలని అనుకుంటారు. మనిషిలో ఎప్పటివరకు క్షమా

భావన రాదో అప్పటివరకు వారి లోపల అహంకారము, ద్వేషము, ఈర్ష్య, పగ, కోపము వంటి అనేక వికారాలుంటాయి. అవి వారి లోపల అసలైన నేనును అనగా సెల్ఫ్‌ను, దాని లోపల ఉన్న ఈశ్వరున్ని కప్పివుంచుతుంది. క్షమా సాధన ద్వారా మనసులో అన్వేషించి, ఈ వికారాలను తొలగించనంత వరకు వాటి కింద దాగివున్న అసలైన దివ్యస్వరూపాన్ని తెలుసుకోలేము. అందువలన ఏ మనిషి తన అసలైన స్వరూపం, అస్థిత్వపు తాలుకూ అనుభవంలో, సెల్ఫ్ మీద స్థాపితమై ఉండాలనుకొంటారో, వారు ఎల్లప్పుడు క్షమా సాధన చేస్తారు.

3.ప్రేమ పక్షి - క్షమా సాధన చేసేవారిలో మూడవ రకానికి చెందినవారు ప్రేమ పక్షము వైపు వుంటారు. ప్రేమరాగాలు ఆలాపించే పక్షిగా వుంటారు. ప్రేమ ఉన్నచోట అహంకారము, ద్వేషము, ఈర్ష్య, పగ, కోపములు ఉండలేవు. అనగా వీటిని తొలగించడానికి ఒక్కటే మార్గము అదే క్షమా సాధన. అందువలన ప్రేమ పక్షములో ఉన్నవారెప్పుడు క్షమా సాధన చేస్తారు.

4.అదృశ్య జగత్తులోని నియమాలు తెలిసినవారు - బాహ్య జగత్తులోని నియమాలు మీకు తెలుసు ఎందుకంటే అవి ప్రతి

చోట వ్రాయబడి ఉంటాయి, మళ్ళీ మళ్ళీ వినిపించబడుతాయి. అయితే వాటిని ఎంత వరకు ప్రజలు పాటిస్తారనే విషయం వేరు. కాని ఆలోచనా నియమాలు అనగా ఆంతరిక జగత్తు లేదా అదృశ్య జగత్తుకు సంబంధించిన నియమాలు. ఇవి కన్పించవు మరియు ఎవరు వాటి గురించి చెప్పరు. కనిపించే నియమాలను పాటించే వారే తక్కువగా ఉంటారు, మరి కన్పించని నియమాలను ఎలా పాటిస్తారు? వారు ఎలా తెలుసుకొంటారు?

అదృశ్యాన్ని అర్థం చేసుకొనటం మరియు అంగీకరించటం కష్టమనిపిస్తుంది. ఎవరికైతే గురువు లేదా సెల్ఫ్, ప్రకృతి, ఈశ్వరునిపై పూర్తి విశ్వాసము కలదో వారే వీటిని నమ్ముతారు, మరియు నమ్మినవారే వీటి ఫలితాలు పొందుతారు. వారికి అన్ని విషయాలు సులువుగా మరియు సహజంగా పూర్తవుతాయి. వారు ఆలోచనలపై పనిచేస్తూ, మానసిక కర్మ చేస్తారు..., ప్రార్థనలు, క్షమాసాధన చేస్తారు. మరియు వారు బయట వాటంతట అవే మార్పులు జరగడం చూస్తారు. వీరికి జనాలతో బెదిరింపులు, జగడములతో కాకుండా ప్రశాంతంగా తమ పనులు పూర్తి చేసుకొంటారు. ఇలాంటివారు క్షమా సాధన చేస్తారు.

అనగా ఎవరు ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలని అనుకొంటున్నారో, తమ పనులన్నీ సులువుగా పూర్తి కావాలనుకొంటున్నారో, అలాంటి వారు ఆలోచనా నియమాల అనుసారముగా జీవించి క్షమా సాధన చేస్తారు.

అయితే మీరూ ఎల్లప్పుడు 'జవాన్'గా జీవించాలని కోరుకొంటున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవాలని ఉందా? మరి ఎల్లప్పుడు ప్రేమ పక్షములో జీవిస్తూ ప్రకృతిలో దాగివున్న అదృశ్య నియమాల రహస్యాలను తెలుసుకోవాలని అనుకొంటున్నారా? ఒకవేళ మీ జవాబు 'అవును' అయినచో క్షమా మహత్యం మీ జీవితంలో ప్రేమ, ఆనందం, సహనం, మౌనం, సమృద్ధి వంటి ఈశ్వరీయ గుణాలను నింపుతుంది.



క్షమా సాధన ఎందుకు చేయాలి

ఐదు ముఖ్యమైన లాభాలు

1. నకారాత్మక (వ్యతిరేక) భావాల నుండి విముక్తి -

మొదటి అడుగులో మీలో దీని అవగాహన ఇలా వుంటుంది - అది ఎదుటివారు చేసిన తప్పులకు మీరు వారిని క్షమించినట్లయితే మీరు ఆ నకారాత్మక భావము నుండి విముక్తులవుతారు. క్షమించటం వలన ఎదుటివారు విముక్తులు కానీ, కాకపోని ఇది రెండవ విషయం కాని ఎదుటివారిని క్షమించి మీరు విముక్తులు (ఫ్రీ) అవుతారు. ఇది మొదటి విషయం మరియు ఇదే అన్నింటికంటే పెద్ద లాభము.

2. భూతకాలంతో (గతం) విముక్తి వర్తమానంతో యుక్తి -

మీరు క్షమించకపోతే గనక మీ మనసులో అవే ఆలోచనలు కొనసాగుతాయి. ఎప్పుడు ఎదుటివారికి వారి తప్పులను తెలుసుకొనేలా చేయాలి, వారిని ఎలా ఆట పట్టించాలి అని అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు. ఈ విధంగా కారణము లేకుండా మీ ధ్యాస ఇలాంటి విషయాలపై నిలిచి వుంటుంది. వారిని కలిసినప్పుడల్లా మీ ధ్యాస

వర్తమానంలో ఉండకుండా గతం జ్ఞాపకాలలో ఉంటుంది. కేవలము క్షమించని కారణంగా మీరు వర్తమానం నుండి దూరమవుతారు. ఈ విషయాలను గుర్తు పెట్టుకొని మీరు ప్రతి సంఘటనలో మిమ్మల్ని పరిక్షించండి. మరియు మీ తెలివిని పెంచుకొంటూ ఎదుటివారిని క్షమించి మీరూ విముక్తి పొందండి.

3. సకారాత్మక శక్తిని అభివ్యక్తీకరించుట -

క్షమాపణలు అడగడం లేదా క్షమించటం వలన మనసులో వున్న చిక్కులన్ని విలీనమౌవుతాయి. ఎవరో వ్యక్తి, సంఘటన లేదా సందర్భము గురించి, మనషి తన ఆలోచనలకు అనుగుణంగా కథలను మరియు బలమైన నమ్మకాలను సృష్టించుకొని అంచనాలు వేస్తాడు. ఇలా చేయడం వలన వారి మనసు కచ్చితంగా ఆలోచనల వలలో చిక్కుకొని కళంకిత మవుతుంది. ఈ విధంగా స్వచ్ఛమైన, నిర్మలమైన మనసులో నిందలు, ద్వేషము, పగ, దురాశ యొక్క లెక్కలేనన్ని రేఖలు గీయబడుతాయి. ఈ వలలో చిక్కుకొని మానవునిలోని సకారాత్మక శక్తి ముడుచుకుపోతుంది.

అయితే క్షమా అస్త్రము ముడుచుకుపోవటాన్ని తొలగించి, సకారాత్మక శక్తి యొక్క అభివ్యక్తీ చేయుటకు సహాయం చేస్తుంది.

ప్రతి ఒక్కరి లోపల లెక్కలేనన్ని ఈశ్వరీయ గుణాలున్నాయి. క్షమా సాధన చేయడం వలన మీ లోపల ప్రేమ, ఆనందం, మౌనం వంటి ఈశ్వరీయ గుణాలు కాంతివంతం అవుతాయి. దీనితో మీ లోపల సకారాత్మకమైన శక్తి సంచరిస్తుంది.

4. సరైన పద్ధతిలో సమయాన్ని ఉపయోగించటం -

మనం క్షమించకపోతే ఒకరి గురించి మరొకరికి మనసులో ద్వేష భావము కలిగి ప్రతీకార భావము ఉదయిస్తుంది. దీనికి ఎలాంటి ఫలితం వస్తుంది? సమయం వృథా, మనలోని శక్తిని దురుపయోగించటం, దీనితో పాటు మన కొరకు మరికొన్ని కర్మబంధనాలను ఏర్పర్చుకోవటం. మనం మన సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. కర్మబంధనాల వలలో చిక్కుకొని మనం మన సమయాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు. ఎప్పటివరకు మీరు ఎదుటివారిని క్షమించరో అప్పటివరకు మీ మనసులో అసంపూర్ణ భావము బలంగా వుంటుంది. తప్పు మీదైనా కావచ్చు, ఎదుటివారిదైన కావచ్చు కాని మీ అంతరంగికమైన అసంపూర్ణతను విలీనం చేయాలనుకొంటే మీరు క్షమాయాచనతో సంపూర్ణతను పొందే కళను నేర్చుకోవాలి.

5. పూర్ణతా భావాన్ని ఏర్పర్చుట -

పూర్ణతకు కొన్ని నియమాలున్నాయి మీరు ఎప్పుడైనా ఎవరితోనైనా పూర్ణత (పూర్తి) చేయాలనుకొంటే మొదట దీన్నిలా అర్థం చేసుకోవాలి - మీరు ఆ వ్యక్తిని నిందించటానికి వెళ్ళుటం లేదు అని. మీరు కేవలం మీ భావాలను వారి ముందు వ్యక్తం చేసి, వారితో పూర్ణత చేయటానికి వెలుతున్నారు. మీరు కొన్నింటిని ఇలా పూర్తిచేయవచ్చు, నేను మీతో పూర్ణత చేయాలనుకొంటున్నాను. మీరు ఫలానా రోజు ఇలా.... ఇలా అన్నారు.... మీరు అనిన మాటకు నేనెంతో బాధపడ్డాను. బహుశ తప్పు నాదే కావచ్చు, కాని ఈ విషయం నన్ను బాధించింది. పూర్ణతచేసుకోవడానికి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. మీరు మీ మనసులో అణచిన భావాలను వివరించిన వెంటనే మీరు తెరుచుకొంటారు. మరియు ఎదుటివారు కూడా తన తప్పులను స్వీకరించేందుకు గ్రహనశీలులౌతారు.



క్షమా సాధన ఎలా చేయాలి?

క్షమించుట మరియు క్షమాపణలు అడగడానికి ఉత్తమ విధానం

క్షమించడం హృదయ లోతుల నుండి ఉదయించే భావన. దయా మానవుని ఆంతరంగిక గుణము.

ఎవరికైనా సారీ అని వెళ్ళిపోయినా లేదా మనసులోనే తప్పును తెలుసుకొని ఊరుకోవడం వంటివి సరైన విధానములో క్షమాపణలు కోరటం కాదు. అంతేకాక ఎవరికైనా 'నేను నిన్ను క్షమించాను' అనడం వల్ల, మనసులో వారిపై గల ద్వేషం లేదా కోపాన్ని అణచడాన్ని కూడా క్షమించడం కాదు. నాలుగవ అడుగులో మీరు క్షమించటం మరియు క్షమాపణలు అడగడానికి సరైన విధానాన్ని నేర్చుకోబోతున్నారు.

సూటిగా క్షమాపణలు ఎలా అడగాలి

మీరు ఎవరితోనైనా ప్రత్యక్ష రూపంలో క్షమాపణలు అడగడం సహజమైతే మీరు సూటిగా ఈ విధముగా క్షమాపణలు అడగవచ్చు- 'నేను మిమ్మల్ని నా భావము, ఆలోచనలు, మాటలు మరియు

చర్యల ద్వారా ఎలాంటి దుఃఖాన్నైనా అందించినట్లయితే, దయచేసి నన్ను క్షమించండి. ఇకముందు ఇటువంటి పొరపాటు జరగకుండా జాగ్రత్త పడుతాను.'

కనీసము దగ్గరి సంబంధీకులతోనైనా సూటిగా క్షమాపణలు అడుక్కోవాలి. ముఖాముఖి మాట్లాడుకోవడం లేదా క్షమాపణలు అడగటం వలన వెంటనే మనసులో వున్న మలినం పోయి సత్సంబంధాలలో వున్న దుఃఖము, కోపము, అనుమానపు తెర తొలిగిపోతుంది. ఒక వ్యక్తి క్షమాపణలు అడిగినప్పుడు సాధారణంగా ఎదుటి వ్యక్తి కూడా తన తప్పును గుర్తిస్తాడు. మీరు క్షమాపణలు అడగటం వల్ల ఇప్పటి వరకు తమ అహంకారము చేసే తప్పును అంగీకరించుటకు సంకోచించే వారికి కూడా మార్గము సులువవుతుంది. దీని పరిణామము రెండు పక్షాల మధ్య సంధి ఏర్పడి కర్మ బంధనము తయారయ్యే క్రమము ముగుస్తుంది.

సత్సంబంధాలలో మీ నుంచి తప్పు జరగలేదని మీకు అనిపించిందనుకోండి మరియు ఎదుటి వ్యక్తి కోపంగా నిలబడి ఉన్నాడు. ఇలాంటప్పుడు మాట మాట పెరగకుండా మరియు సత్సంబంధాలలో అన్యోన్యత కలిగివుండాలని ఆలోచించి, మీరే గనక

క్షమాపణలు అడిగినట్లయితే, ఎదుటివారికి తప్పు తమదే అయినా క్షమాపణలు అడుగుతున్నారనే భావన కలుగుతుంది. అతని అహంకారము తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా "తప్పు నాదే నువ్వు నన్ను క్షమించు" అని తరుచుగా అంటుంటారు. ఇలా గోరంతది కొండంత కాకుండా ఉండి సంధికి మార్గము తెరుచుకొంటుంది.

ఎదుటి వ్యక్తి మిమ్మల్ని క్షమించకపోతే ఇకముందు కూడా క్షమించరని అనుకోకండి. ఈ సమయంలో వారు మిమ్మల్ని క్షమించటం లేరు అని మొదట అర్థం చేసుకోండి, ఇలాంటి సమయంలో "లేదు" అనే దానిని ఎలా తీసుకోవాలి?

మీరు "లేదు" అనే దానిని "ఇప్పుడు కాదు" అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎదుటి వ్యక్తి "ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని క్షమించలేను" అని అన్నారు. కొంత సమయం గడిచాక మీరు మళ్ళీ క్షమాపణలు అడగండి ఇలా మీరు క్షమాపణలు అడగడానికి కారణమేమిటంటే ఎదుటి వ్యక్తి కూడా ద్వేష భావన నుండి బయట పడాలని కోరటం.

క్షమా ప్రార్థన.

చాలా సందర్భాలలో మనం సూటిగా క్షమాపణలు అడగటం సులువు కాదు. మరియు చాలా సందర్భాలలో అసలు తప్పు నా

వల్లే జరిగిందని మనకు తరువాత అర్థమౌతుంది. అర్థమయ్యేలోపు సూటిగా క్షమాపణలు అడగడానికి కాని క్షమించటానికి కాని సమయం కాస్త గడిచిపోతుంది. ఇటువంటప్పుడు మనం మానసికంగా ప్రార్థన చేయుట ద్వారా క్షమా సాధన చేయవచ్చు.

మీరు కండ్లు మూసుకోండి

ఆహ్వానించండి - ప్రియమైన................................

(ఎవరిని క్షమించాలో ఆ వ్యక్తి పేరు), వారి యొక్క దివ్య స్వరూపము, నేను మిమ్మల్ని నా ధ్యాన క్షేత్రములోకి ఆహ్వానిస్తున్నాను.

క్షమించడం - 'నా మనసులో మీ గురించి ఏ విధమైన పగ, ద్వేషం లేదా ఫిర్యాదు వుంటే, గనుక నేను వాటిని నా మనసులో నుండి తొలగిస్తున్నాను. నేను....................... (భగవంతుని, గురువు, మీరు గౌరవించే వారు లేదా ఎవరి ముందు మీరు ఎక్కువ బాధ్యతతో, జాగృతితో మరియు సమర్పితమౌతారో వారిని సాక్షిగా ఉంచుతూ ఇస్సాఫ్ కా ఈశ్వరునితో చెప్పండి) సాక్షిగా మిమ్మల్ని క్షమిస్తున్నాను. నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను...., గౌరవిస్తున్నాను. నేను మిమ్మల్ని శరీరము అనుకొని వ్యవహరించాను, మీ లోపల

గల పరమ చేతన (సెల్ఫ్)ను చూడలేకపోయాను, దీని కొరకు కూడా నేను క్షమా ప్రార్థిని. ఇకముందు ఇటువంటి పొరపాటు జరగకుండా జాగ్రత్తపడతాను.'

క్షమాపణలు అడగడం - నేను......................... భగవంతుని, గురువు సాక్షిగా మిమ్మల్ని క్షమాపణలు అడుగుతున్నాను. నేను మిమ్మల్ని నా భావన, ఆలోచనలు, మాటలు లేదా చర్యల ద్వారా దుఃఖాన్ని కలిగించినట్లయితే దయచేసి నన్ను క్షమించండి. నేను మిమ్మల్ని శరీరము అనుకొని ప్రవర్తించాను. మీ లోపల వున్న పరమ చేతన (సెల్ఫ్)ను చూడలేకపోయాను. దీనికి కూడా నేను క్షమా ప్రార్థిని. ఇకముందు ఇటువంటి పొరపాటు జరగకుండా జాగ్రత్తపడుతాను.

ధన్యవాదాలు చెప్పండి - నా ధ్యాన క్షేత్రములోకి వచ్చినందుకు ఎంతో ధన్యవాదాలు. దయచేసి మీరు ఇప్పుడు నా ధ్యాన క్షేత్రములో నుండి మీ చోటుకి (స్థలం) తిరిగి వెళ్ళండి... ధన్యవాదములు... ధన్యవాదములు... ధన్యవాదములు...!

రాత్రికి హృదయం శుద్ధి, ఉదయం విడుదల

మీరు క్షమా ప్రార్థన నేర్చుకొన్నారు. అదేవిధముగా ఎప్పుడైన ఎవరి గురించైనా ద్వేషము లేదా ఫిర్యాదు మనసులోకి వచ్చినా,

మీ ద్వారా ఏ తప్పు అయినా జరిగినపుడు ఆ కర్మ బంధనమును వెనువెంటనే క్షమా ప్రార్థన ద్వారా తుడిచేయండి. కనీసము రాత్రి పడుకునే ముందు రోజంతటి సంఘటనలను కళ్ళ ముందుకు తెచ్చుకోండి. ఎవరి గురించైనా ద్వేషము, కోపము మనసులోకి వచ్చినా వారికి హృదయ పూర్వకంగా క్షమాపణలు అడగండి, వారికి అంతా మంచే జరగాలని ప్రార్థించండి. ఏదైనా కర్మబంధాన్ని మరుసటి రోజుకు వదిలేయకండి. ఎందుకనగా ఉదయం లేవగానే పాత ఆలోచనలు మిమ్మల్ని మళ్ళీ బాధించకుండా ఉండుటకు. ఎలాగంటే ఒక గృహిణి రాత్రి వంటగదిలోని పనినంతా పూర్తిచేసి, మరుసటి రోజు వంటకు గదినంతా శుభ్రపరుస్తుంది. ఎందుకనగా ఆమె ఉదయం తిరిగి వంట గదిలోకి వచ్చినప్పుడు మురికి, చెత్త తనకు కనిపించకుండా, ఉదయపు సమయం వృధా కాకుండా మరియు మనసు పాడవకుండా ఉండుటకు. ఇదే విధంగా మీరు కూడా మీ మనసును శుభ్రపరచిన తర్వాతే నిద్రపోవాలి.

రాత్రి అందరితో క్షమాపణలు అడిగి హృదయాన్ని (మనసు) పెద్దది చేయండి మరియు ఉదయం లేవగానే ఈ పెద్ద హృదయాన్ని విడుదల చేయండి. అనగా మీ వద్ద వందరూపాయల నోట్ ఉంది, మరియు మీరు ఒక్కొక్క రూపాయిగా విడిపించి పంచారు. "మీరు

తీసుకోండి, మీరు కూడా తీసుకోండి...'' ఇదే విధంగా అందరి పట్ల ద్వేష భావనను తొలగించి, మనసులో ప్రేమను నింపండి మరియు ఆ ప్రేమను అందరికి పంచండి. దీనిని నిరంతరంగా రోజు చేసే నియమాన్ని ఏర్పర్చుకొని పాటిస్తే, వెనువెంటనే దీని ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. మీరు ఆశ్చర్యాన్ని చూస్తారు - ''అరే నా ముందు సూటిగా మాట్లాడలేనివారి ప్రవర్తనలో మార్పు కన్పిస్తుంది. సత్సంబంధాలలో మెరుగుదల సాధ్యమౌతుంది. సమస్యలు వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతున్నాయి. జీవితంలో అన్నీ సులువుగా వస్తున్నాయి, ఒక రకమైన ఆంతరిక శాంతి లభిస్తుంది. ఇవన్నీ మొదట అదృశ్యంలో జరగడం ప్రారంభమవుతాయి. అందువలన ప్రజలకు విశ్వాసము కలుగదు మరియు వారు ప్రారంభించరు. కాని నమ్మకం కలిగిన వారు చేస్తున్నారు మరియు తమ జీవితంలో అద్భుతాలను చూస్తున్నారు... మీరు చూడండి..!



క్షమాపణలు ఎవరితో అడగాలి

ఇకాఈతో క్షమా సాధన చేయాలి

ఇకాఈ అనగా ఒక సింగిల్ యూనిట్. ఇకాఈ ఒకటే ఉంది, అదే అందరిలోను ఉంది. లేదా ఇలా చెప్పండి - అందరిలోను వున్నదే ఇకాఈ. ఇకాఈ శబ్దాలను విడిగొట్టి చూసినట్లయితే తయారవుతుంది ఇ-కా-ఈ "ఇన్సాఫ్-కా-ఈశ్వర్" ఆ ఒక్క ఈశ్వరుడే మన లోపల ఉంటు మన ఇన్ (లోపల) సాఫ్(శుద్ధి) చేస్తున్నాడు. అయితే ఇకముందు ఎప్పుడైనా మనం ఎవరితోనైనా క్షమాపణలు అడిగినప్పుడు క్షమాపణలు ఇన్సాఫ్ కా ఈశ్వర్‌తో అడుగుతున్నామనే భావన దాని వెనుక కలిగివుండాలి. సాధనలో ఏకాగ్రతంగా ఉండడానికి కొందరు గణపతిని, కొందరు కృష్ణుడిని మరికొందరు శివుని విగ్రహాన్ని ముందర ఉంచుతారు. కొందరు ఆయన్ని అల్లా అనే పేరుతో పిలుస్తే మరికొందరు జీసస్ అంటారు. ఎన్ని పేర్లతో పిలిచినా ఎన్ని రూపాల్లో కొలిచినా కాని అతడొక్కడే.... ఇకాఈ. అతడే కర్మబంధాలన్నింటిని తొలగిస్తాడు. ఆ ఇకాఈ ని సెల్ఫ్, యూనివర్సల్ ఎనర్జీ, ఈశ్వర్, అల్లా, భగవంతుడు, పరమ చేతన, పరమాత్మ

మొదలగు పేర్లతో పిలువబడింది. ఈ బ్రహ్మాండములో ఆ ఒక్కటే జీవించి యున్న శక్తి, ఆ ఒంటరి శక్తితోనే బ్రహ్మాండము అంతయు నడుస్తుంది.

ఆ జీవంగల శక్తి ప్రతి వస్తువు, జీవుల వెనుక మరియు వాటి లోపల కూడా ఉంటుంది. అనగా ఆ శక్తి వేరువేరు రకాలుగా ఏకీకృతమై వస్తువు, జీవుల ప్రతిమ(ఆకారం, మూర్తి) రూపానిస్తుంది. మీరు క్షమాపణలు ఎవరితోనైనా అడిగినా చివరికి మీకు మీరే అడిగినా కూడా ఇకాఈతోనే (ఈశ్వరుడు) క్షమాపణలు అడుగుతున్నారని గ్రహించండి. వాస్తవానికి క్షమాపణలు అడిగేది కూడా ఇకాఈ, ఎందుకంటే ముక్తిని పొందాలనుకొంటున్నాడు (మనలో వున్న ఈశ్వరుడే). కర్మబంధాల నుండి విముక్తిపొంది ఖాళీ అయ్యి తను అభివ్యక్తి చేయాలనుకొంటున్నాడు.

మీ కొరకు క్షమాపణలు అడగండి

ఇతరులను బోనులో నిలబెట్టి వారిపై నిందారోపణ చేయుట చాలా సులభం. కాని ఇతరుల వైపుకు ఒకవ్రేలిని ఎత్తి చూపినపుడు మిగిలిన మూడు వేళ్ళు మనవైపే ఎత్తి చూపుతాయి. వాస్తవానికి మనం ఎప్పుడు ఇతరులను ఇన్సాఫ్ (శుద్ధి) చేయుటలో ఎంత నిమగ్నమై వుంటామంటే తమను ఇన్సాఫ్ చేయుటకు సమయమే

దొరకదు. అయితే మనల్ని మనం క్షమించుకొనే వరకు ఇతరులను మనం క్షమించలేము. క్షమాపణలు కూడా వారిని అడగలేము. అందువలన అన్నింటికన్నా ముందు మన ఇన్ సాఫ్ చేయాలి.

ఇప్పటివరకు మీ జీవితంలో ఏవైనా చెడు సంఘటనలు జరిగినా లేదా మీ గురించి మీరే చెడు ఆలోచనలు చేసినా, దాని కొరకు ఇకాఈతో ఇలా ప్రార్థన చేయండి.

నన్ను నేను క్షమించుటకు సహాయం చేయు
నన్ను నేను శుద్ధి చేయుటకు సహాయం చేయు
నన్ను నేను స్వీకరించుటకు సహాయం చేయు
నా ఇన్ - సాఫ్ చేయు

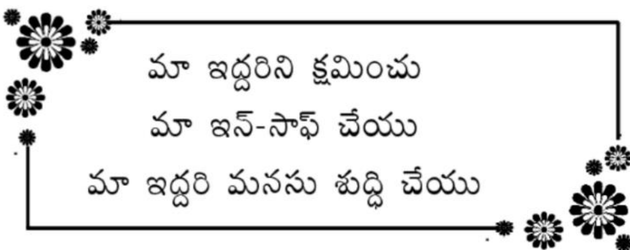
మన తప్పు కనబడకపోయినా కూడా క్షమాపణలు అడుగవలెనా*

ఎవరైనా ఎవరినైనా ఇష్టపడకపోతే వారి గురించి తప్పు ఆలోచనలు చేస్తారు. వారికి చెడు జరగాలని కోరుతారు, చెడు

*ప్రపంచంలో జరుగుతున్నవన్నీ, మనందరి ఆలోచనల ప్రభావమే. అందునలన మనము తెలిసి తెలియక చేసిన వ్యతిరేక ఆలోచనల కొరకు క్షమాపణలు అడగాలి. మీరు బాధ్యత గల వారే, గాని అపరాధి కారు.

చేస్తున్నప్పుడు సామాన్యంగా జనాల ప్రతిచర్య ఎలా ఉంటుంది? జనాలు కూడా వారి గురించి చెడు భావన కలిగివుంటారు.

అయితే ప్రాపంచిక దృష్టితో చూస్తే గనకా ఇలాంటి వ్యక్తిపై మనసులో ద్వేషం లేదా పగ తీర్చుకునే భావన కలిగివుండటం సహజమైనది. నిజానికి దీనిని మనం సహజం అనకుండా యాంత్రిక ప్రతిచర్య అనాలి. ఎవరైతే ప్రకృతి నియమాలను అర్థం చేసుకొని స్వతంత్ర్యాన్ని పొందే విధానాన్ని తెలుసుకొంటున్నారో, వారు ఇప్పుడు అలాంటి భావాన్ని కలిగి ఉండరాదు, ఇది వరకు వున్న భావన. మీరు వారిని క్షమించడం లేదా సాఫ్ చేయటం తప్పకుండ చేయవచ్చు. వారి ఇన్‌సాఫ్ కొరకు ప్రార్థన కూడా చేయవచ్చు. వారి మనసులో నుండి నీచవృత్తిని సాఫ్ చేయుటకు అలాంటి వ్యక్తిని క్షమించడమే కాదు వారి కొరకు క్షమాపనలు కూడా అడగాలి. ఇప్పుడు మీరు ఈశ్వరునితో చెప్పండి -



మా ఇద్దరిని క్షమించు
మా ఇన్-సాఫ్ చేయు
మా ఇద్దరి మనసు శుద్ధి చేయు

ఇది మీ అలోచనలలో ఒక నూతన విప్లవాత్మకమైన మార్పును

తెస్తుంది. దాని యొక్క మంచి ఫలితాలను మీరు మున్ముందు చూస్తారు.

" నా తప్పు ఉంటేనే నేను క్షమాపణలు అడుగుతాను, కాని ఎదుటివారి ద్వేష భావన కొరకు నేనెందుకు క్షమాపణలు అడగాలి" అని ఇప్పటి వరకు మీరు ఆలోచించేవారు. మీరు వారిని శరీరము అనుకొని చూసారు, అందువలన మీరు వారికి క్షమాపణలు అడగాలి. వారిలో వున్న ఆ ఇకాఈ (ఈశ్వరున్ని)ని మీరు చూడలేకపోతున్నారు. ఇది మీయొక్క తొలి తప్పు గనుక ఈ తప్పు కొరకు మీరు ఇకాఈతో క్షమా ప్రార్థన చేయాలి. -



జ్ఞానము ఉన్నా లేదా అజ్ఞానంలో
నేను ఇతరులలో తప్పులను చూస్తున్నాను
నన్ను క్షమించు, మనిషి లోపల
వున్న నిన్ను (ఈశ్వరుడు, సెల్ఫ్)
చూడలేదు. నేను అహంకారాన్ని
చూసాను, ద్వేషాన్ని చూసాను.
నా చూసే విధానంలోనే లోపం ఉంది.
ఆ తప్పుకు నన్ను క్షమించు
మా ఇద్దరిని క్షమించు.



ఈ విధంగా మీరు క్షమా ప్రార్థన చేసినట్లయితే మీలోకి ఆకర్షించిన పగ, ద్వేషము, గర్వము, భయము మొదలగునవి బంధనముల రూపంలో ఉన్న రేఖలు, వ్యతిరేకాత్మక భావనలు తొలగిపోవడమే కాకుండా ఎదుటి వారి లోపల ద్వేష పూరితమైన భావాలు కూడా తొలగిపోతాయి. ఒకవేళ వెంటనే పూర్తిగా తొలగిపోకపోతే తేలిక మాత్రం తప్పకుండా అవుతాయి. మీరు ఆశ్చర్యంలో పడవచ్చు. ఎందుకంటే మీతోపాటు వారి ప్రవర్తనలో కూడా మార్పురావచ్చు. ఇదివరకటి కంటే ఇప్పుడు ఎంతో మెరుగుపడవచ్చు. మనం ఇతరులు చేసిన కర్మలకు క్షమాపణలు అడిగినప్పుడు మనతో గల వారి సత్సంబంధాలు ఇదివరకటికంటే ఎంతో మెరుగవుతాయి. మీరు ఈ అద్భుతాన్ని అనుభూతి చేయాలి. మీరు ఈ అద్భుతాన్ని ఎంత ఎక్కువ అనుభూతి చేస్తారో మీ స్వీకారము (అంగీకారము) మరియు క్షమాసాధనపై విశ్వాసము అంత ఎక్కువ పెరుగుతుంది.



దొ సౌ టకా క్షమా

పూర్తిగా విముక్తి

అధ్యాయనం యొక్క శీర్షికను చదివి మీరు ఆలోచిస్తున్నారేమో. సౌ టకా (వంద శాతం) విన్నాము. మరి దొ సౌ టకా అంటే ఏమిటి? నిజానికి ఇది దొ (ఇవ్వండి) సౌ టకా (100 శాతం) అనగా "దో సౌ టకా" అని అర్థము. అయితే మీరు వంద శాతం సాధన చేయాలి, వంద శాతం క్షమించాలి. అందువలన దొ సౌ టకా (గివ్ 100% ఫర్‌గివ్) అని అనడం జరిగింది.

కొంత మంది షరతులు పెట్టి క్షమా సాధన చేస్తారు. నేను అందరిని క్షమిస్తాను కాని ఫలానా మనిషిని మాత్రం క్షమించను... ఫలానా మనిషి నాకెంత మోసం చేసాడు.. ఎవరైనా ఏ హంతకుడినో, ఉగ్రవాదినో ఎలా క్షమించగలరు.... నేనెప్పటికీ క్షమించలేను....? కొన్ని చోట్ల ద్వేష భావన ఎంత కలుగుతుందంటే క్షమించడం కూడా సులభం కాదు. కాని అసాధ్యమైతే కాదు. మీరు క్షమించగలరా లేదా అనేది పూర్తిగా స్వేఛ్ఛను పొందాలనే మీ కోరిక మరియు సంసిద్ధతపై

ఆధారపడి వుంటుంది. ఒకవేళ మీ లక్ష్యం పూర్తి విముక్తి పొందటమైతే గనక మీరు క్షమా సాధన తప్పక చేయాలి మరియు అది కూడా వందశాతం చేయాలి.

మీరు శ్రీరాముని జీవిత చరిత్రను చూసినట్లయితే అతడు ఎల్లప్పుడు వంద శాతం క్షమా సాధన చేశాడు. అతను తన ప్రతీ కర్తవ్యాన్ని క్షమా సాధన ద్వారా పూర్తి చేశాడు. ఇటు కైకేయికి విరుద్ధముగా ఎలాంటి కర్మ బంధనము చేసుకోలేదు అటు రావణుడితో కూడా. అతను తాటకి రాక్షసిని తన బాణముతో చంపినప్పుడు మరియు ఆ రాక్షసి తుది శ్వాస విడిచేటపుడు శ్రీరాముడు తాటకి రాక్షసికి క్షమాపణలు అడిగినాడు ఎందుకంటే... ద్వేషం కారణము వలన తాటకి రాక్షసి సంహారము చేయలేదు. తన కర్తవ్య పాలన నెరవేర్చినాడు.

ఎవరి గురించైనా ద్వేష భావన కలిగితే మన దృష్టిలో లోపము కలదనడానికి సంకేతము, మనము ఎదుటి వారిలో ఆ ఈశ్వరుడిని చూడలేకపోతున్నాము. కర్మ బంధనములు మరియు క్షమతో కలుపబడివున్న అన్ని విషయాలు మళ్ళీ జ్ఞాపకం చేసుకొని తమ దృష్టిని సరిదిద్దుకోవాలని ద్వేష భావన మనకు చెబుతుంది.

98 నెంబరు పాము

చాలామంది జనాలు అందరిని క్షమించగల్గుతారు. కాని వారి జీవితంలో ఒక పాత్రధారి ఎలా వుంటారంటే వారిని క్షమించాలనుకొన్న క్షమించలేరు. ఇలాంటి పరిస్థితిని ఇలా అర్థం చేసుకోండి - మీ ముందుకు పాము, నిచ్చెన ఆటలో 98 నెంబరు గది గల చివరి పాము మిగిలింది. దీనిని దాటకుండా తొలగించకుండా మీరు మీ ఇంటికి (పూర్తి విముక్తిగల దశ) చేరుకోలేరు. ఒక త్రాడు బంధనమైన కూడా బంధనము బంధనమే. దీని నుండి తప్పించుకొనుటకు ఎలాంటి దారి లేదు. దీనిని ఎదుర్కోవాల్సిందే. ఒకవేళ మీరు "ఏడు జన్మలెత్తినా క్షమించను" వంటి ఆలోచనను కలిగి వుంటే పాము గడిలోనే చిక్కుకు పోతారు. అది మిమ్మల్ని కాటేసి కిందికి పడేస్తుంది. మీతో కొత్త బంధనం తయారుచేయిస్తుంది.

ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించాలి. ఇలా - మీకు మీ ఇంటికి (పూర్తి విముక్తి గల దశ) వెళ్ళడం ఎక్కువ ఇష్టమా? లేదా ఆ వ్యక్తిపై గల ద్వేషమా? మీరు దేనికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు? మనసులో ద్వేషాన్ని పెంచుతే ఇప్పటి వరకు మీకు ఏం లాభం జరిగింది మరియు ఆ

వ్యక్తి ఎంత నష్ట పోయాడు? అయితే కపటము లేకుండా మననం చేస్తే, మనసులో ద్వేషాన్ని పెంచుకొని, మీరే ఎక్కువగా నష్టపోయారని మీకే తెలుస్తుంది. మీ శక్తి వృథా అయ్యింది, మీ ఆలోచనలు కళంకితమైనాయి, అన్నింటికన్నా పెద్ద విషయం మీ విముక్తి పొందడాన్ని పందెములో పెట్టారు. అనగా ఆ వ్యక్తి మీకు కలిగించిన నష్టము కంటే పెద్ద నష్టాన్ని మీకు మీరే చేసుకొంటున్నారు.

ఇటువంటి కఠినమైన కర్మబంధనములను తొలగించుటకు ఇకాఈ లేదా ఆరాధ్యదైవం (ఇకాఈ, గురువు, తండ్రి లేదా మనసు పవిత్రమయ్యే స్థలము)తో క్షమా సాధన చేయాలి. ఆ స్వరూపానికి మీ పక్షాన్ని స్పష్టంగా చెప్పండి -

నేను ద్వేషానికి కాదు ప్రేమ పక్షంలో ఉన్నాను,
నేను బంధనాలకి కాదు పూర్తి స్వతంత్ర్య
పక్షంలో ఉన్నాను, నాకు వంద శాతం
క్షమించే శక్తిని ఇవ్వు.

మరెప్పుడైన మనసులో ద్వేషపూర్తిమైన ఆలోచనలు

వచ్చినపుడు క్షమా ప్రార్థన చేయండి. ఇరువురి కొరకు క్షమాపణలు అడగండి.

మీ ముక్క తీయండి -

చిన్న తనములో మీరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పేకాట ముక్కలతో ఇంటిని కట్టడం ఈ ఆట ఆడి ఉండవచ్చు. అందులో నుండి ఒక ముక్క బయటకు వస్తే ఇల్లు మొత్తం కూలిపోతుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని సమస్యలు గల ఇల్లుకి, జనాలందరు తమ నకారాత్మకమైన అలోచనలు గల ముక్కలు ఒక్కొక్కటి కలుపుతున్నారని అర్థం చేసుకోండి. మీరు చేయాల్సిందల్లా మీ నకారాత్మకమైన ముక్క ఒక్కటిని బయటకు తీయాలి, దీనితో మిగిలిన మొత్తం ముక్కలు పడిపోవడం మొదలవుతుంది. సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి. ఈ విషయము వినటానికి - చెప్పటానికి మామూలుగా అనిపిస్తుంది కాని నిజానికి ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మొదట మీరు ఆ సమస్య వైపుకు చూసే మీ దృష్టిని మరల్చండి. అందులో మీరేదైనా వ్యతిరేక సహకారము చేస్తున్నట్లయితే గనక దాన్ని మీరు గమణించాలి. రోడ్డుపై గుంటలు ఉంటే నేనేం చేశాను...? లంచగొండితనం పెరుగితే నా తప్పేంటి?,

ఇలా ఆలోచించకండి. జరుగుతన్నదంతా అందరి మిశ్రమమైన ఆలోచనల ప్రభావమని ఇప్పుడు మీరు తెలుసుకొన్నారు. కొద్దిపాటైనా సరే 0.0001% అయినా సరే, ఒకవేళ మీ ఆలోచనల సహకారము ఆ 0.0001% నకారాత్మకమైన సహకారము కొరకు ఇకాఈతో క్షమా ప్రార్థన చేసి, మన ముక్కను తొలగించాలి. మన యొక్క నకారాత్మక భాగాన్ని తొలగించాలి మరియు సకారాత్మకమైన సహకారమును ప్రోత్సహించాలి. మీరు బాధ్యతగలవారే గాని అపరాధి కారు.

మున్ముందు ఎప్పుడైన ఇంటా - బయట, దేశంలో ప్రపంచంలో ఏదైనా సమస్య కన్పించినా ఈ విధముగా క్షమా ప్రార్థన చేయాలి.



ఓ ఈశ్వరుడా,
నేను క్షమా ప్రార్థిని, దయచేసి నా ఆలోచనల
ద్వారా కొంతవరకైనా ఈ సమస్యలో నకారాత్మక
సహకారము చేస్తే గనక, దానికై నన్ను క్షమించు
విముక్తిని ప్రసాదించినందుకు
ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు...



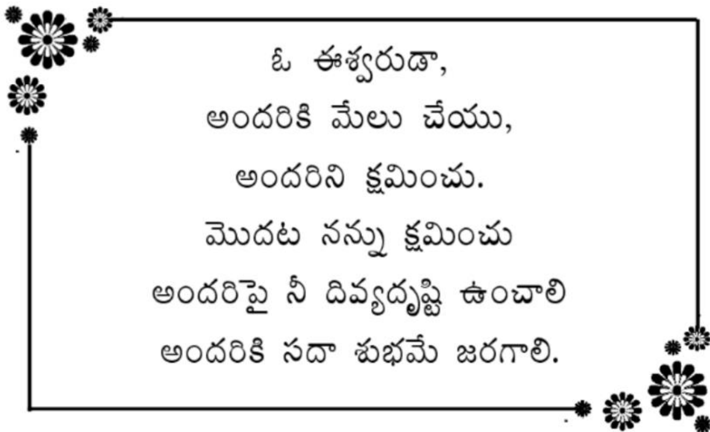
ఈ విధముగా ప్రపంచంలో గల నకారాత్మకతలో మీ భాగము గనక ఉంటే అది తొలగించండి మరియు అందులో సకారాత్మకమైన సృజనాత్మకమైన శ్రేష్టమైన ఆలోచనలు కొంతమట్టుకు అందించి సహకరించండి. ఒకవేళ ప్రతి ఒక్కరు ఇలా చేస్తే ప్రపంచస్థాయిలో వున్న నకారాత్మకత అంతా సమాప్తమై సకారాత్మకత యొక్క నిర్మాణము జరుగుతుంది.

గ్లోబల్ (విశ్వము) ప్రార్థనా భావము

తాము ప్రార్థన ఈశ్వరుడికి వినిపిస్తున్నామని మరియు ఫలితాలు కూడా వస్తున్నాయని ప్రార్థనపై నమ్మకం గలవారికి తెలుసు. మన ప్రార్థనలో "నేను, నాది, నాకు"ను మార్చి "మనకు, మాది, మన అందరికోసం" వంటి శబ్దాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఏం జరుగుతుంది? మన ప్రార్థన ఫలించదా? తప్పకుండా ఫలిస్తుంది. "నేను"తో చేసిన ప్రార్థన ఫలించినట్లయితే మరి "మేము అందరము" అని సూచించే ప్రార్థన కూడా తప్పకుండా ఫలిస్తుంది. మరి మన ప్రార్థనలో అందరిని కలుపుకోవచ్చు కదా. "నన్ను క్షమించు" అనే బదులుగా "మా అందరిని క్షమించు" అని చెప్పండి. ప్రార్థనను వ్యక్తిగత స్థాయి నుండి పైకి తెచ్చి అవ్యక్తిగతం మరియు విశ్వవ్యాప్తం

చేసినట్లయితే దీని లాభాన్ని అందరు పొందగలుగుతారు. విశ్వమంతటికి మేలు జరిగినపుడు మనకు కూడా మేలే జరుగుతుంది. ఎందుకంటే మనము ఈ విశ్వములో ఒక భాగము. ఏ విధంగానైతే సూర్య కిరణాలు అందరిపై ప్రసరించినప్పుడు, ఏ ఒక్కరి భాగంపై ప్రసరించే కిరణాలు తగ్గిపోవు, అలాగే ఆ భగవంతుని కృప అందరిపై ప్రసరించటం వలన మీపై చూపుతున్న కృప తగ్గిపోదు.

విశ్వంలో కొంతమంది అన్ని సమస్యలకు, అందరి కొరకు క్షమా సాధన చేస్తారు. ప్రపంచానికి సకారాత్మక ఆలోచనలు చేసి సహకరిస్తారు. తమ కోసమే కాకుండా ప్రపంచమంతటి మేలు కొరకు ప్రార్థనలు చేస్తారు. ప్రపంచంలో కనిపించే మంచి మరియు సకారాత్మకతకు ఇటువంటి వారి ప్రార్థనలే కారణము. వారితోనే ప్రపంచము అభివృద్ధి చెందుతుంది. అయితే రండి, మనం కూడా అందరి కోసం ప్రార్థన చేద్దాం -



ఓ ఈశ్వరుడా,
అందరికి మేలు చేయు,
అందరిని క్షమించు.
మొదట నన్ను క్షమించు
అందరిపై నీ దివ్యదృష్టి ఉంచాలి
అందరికి సదా శుభమే జరగాలి.

ఈ విధముగా మీరు ఉదయం లేదా రాత్రి 09.09 నిమిషాలకు ప్రపంచమంతటి కొరకు ప్రార్థన చేసినట్లయితే మీరు ప్రపంచానికి సకారాత్మక ఆలోచనలను పంపినవారవుతారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శాంతి, ప్రేమ, ఆనందాన్ని కోరుతున్నాము. ఒకవేళ ఈ సమయంలో అందరి కొరకు ప్రార్థన చేయటం మీతో సాధ్యము కాకపోతే కనీసము మీ సమస్యల పరిష్కారం కొరకైనా తప్పకుండా ప్రార్థన చేయండి. మీ నకారాత్మక (వ్యతిరేక) ఆలోచనల కొరకు క్షమాపణలు అడిగి, మీ ముక్కను జరిపి, విశ్వమంతటా సకారాత్మకత వ్యాపించుటలో సాయం చేయండి. విశ్వశాంతి ప్రార్థనను చేస్తున్నపుడు మీరు దీనితోపాటు సృజనాత్మకమైన కల్పన చేయాలి.



భూమిపై తెల్లని కాంతి (దివ్యశక్తి) ప్రసరిస్తుంది.
భూమి నుండి బంగారు కాంతులు
(చైతన్యం, జాగృతి) విరాజిల్లుతున్నాయి.
విశ్వం నుంచి నకారాత్మక తత్వం
దూరమవుతూవుంది. అందరు ప్రేమ,
ఆనందము, శాంతి మరియు క్షమా
కొరకు వికసిస్తున్నారు.

---

* ప్రపంచశాంతి కొరకు లక్షల మంది ప్రతి రోజు ఉదయం మరియు రాత్రి 09:09 నిమిషాలకు ప్రార్థన చేస్తున్నారు. దయచేసి మీరూ ఒక నిమిషం పాటు ప్రపంచశాంతి కొరకు ప్రార్థించండి.

* అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు, ఏదైన సమస్యతో బాధపడేవారు, ఈ సమయంలో కూర్చొని సామూహికంగా చేస్తున్న ప్రార్థనను గ్రహించండి.



సంపూర్ణ క్షమా సాధన

క్షమతో మోక్షము వైపు

ఇప్పటి వరకు మీరు క్షమా సాధన అంటే ఏమిటి, దాని లాభాలు క్షమాపణలు ఎవరిని అడగాలి, ఎందుకు అడగాలి, ఎలా అడగాలి అని తెలుసుకొన్నారు. ప్రతి రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ ధ్యానాన్ని చేయడం వలన అన్ని కర్మబంధనాలు తొలగిపోతాయి, మీరు ఖాళీ అవుతారు, పవిత్రులు అవుతారు, మీకు విముక్తి అనుభూతి కలుగుతుంది. జీవితములో రాబోయే సకారాత్మక విషయాలు వచ్చే దారిలోనే చిక్కుకొని వున్నాయి - అవి మానసిక లేదా శారీరక ఆరోగ్యం, డబ్బు, విజయాలు, సంబంధీకులతో మంచి భావన, ప్రేమ, సంతృప్తి, ఆనందము, జ్ఞానము.... అవన్నీ మీ వరకు చేరుతాయి.

క్షమా ధ్యానం విధి

ఈ ధ్యానం చేసే ముందు దీనిని చదివి, పూర్తిగా అర్థం చేసుకోండి.

1) ఈ ధ్యానంలో కూర్చునే ముందు నిశ్చయించిన సమయానికి అలారం అమర్చుకోండి. తర్వాత మీరు కళ్ళు మూసుకోండి. ధ్యాన స్థితిలో కూర్చొని మీరు ఎన్నుకొనిన ధ్యాన ముద్రను ధరించండి.

2) ధ్యానము మొదలు పెట్టే ముందు మీకు మీరు చెప్పుకోండి "నేను క్షమా ధ్యానము చేస్తున్నాను. ఈ ధ్యానములో నాకు ఉన్నతమైన లాభాలు లభిస్తాయి. నా యొక్క కర్మ బంధనాలన్నీ తొలగిపోతాయి".

3) ఏ అవగాహనతో ఈ క్షమా సాధన చేయబోతున్నారో దానిని మొదట మీ మనసులో పునరుచ్ఛరించండి. ప్రతి కర్మబంధనములో ఎక్కడో ఒకచోట నా నకారాత్మక సహభాగము ఉంటుంది. నా అజ్ఞానము వలన ఈ కర్మ బంధనము అయ్యింది. నా ఆలోచనలలోని శక్తి వలననే కర్మ బంధనములు పెరిగినాయి". అందువలన నేను క్షమా సాధన చేస్తాను.

"ఈ రోజు నా కళ్ళకు కన్పించే తప్పులన్నీ, వినిపించేవన్నీ, ఆటంకాలుగా అనిపించేవన్నీ, నాలో మరియు ఇతరులలో

కనిపించే వికారాలన్ని, వీటన్నింటిలో నా సహభాగము ఉంటుంది. అందువలన క్షమించడం ద్వారా, క్షమాపణలు అడగడం ద్వారా నా యొక్క నకారాత్మక సహభాగము తొలగించుట నా బాధ్యత''.

4) ఇన్సాఫ్-కా-ఈశ్వరుడిని మన ధ్యాన క్షేత్రము ముందుకు తెచ్చి, గురువు (ఈశ్వరుడు) సాక్షిగా, లేదా ఎవరైనా బాధ్యతగలవారు లేదా మీకు ఆదర్శము గల వారు లేదా మీరు ఎక్కువగా ఎవరి ముందు సమర్పితులవుతారో, వారి సాక్షిగా ఇన్సాఫ్-కా-ఈశ్వర్‌తో చెప్పండి, 'నన్ను నేను, క్షమించుకొనుటకు సహాయం చేయు. నన్ను, నేను పవిత్రం చేయుటకు సహాయం చేయు, నాలో శుద్ధి చేయు. నన్ను, నేను ప్రేమించుకొనుటకు సహాయం చేయు. నన్ను, నేను స్వీకరించుటకు సహాయం చేయు ఈ కొన్ని పంక్తులను పదే పదే ఉచ్ఛరించండి.

5) ఇలా జరుగుతున్నదని అనుభూతి చేయండి - ఈశ్వరుడు మీ ప్రార్థనను వింటున్నాడు మరియు ఆ ప్రార్థనను పూర్తి చేస్తున్నాడు. ఇప్పటి వరకు మీ ద్వారా జరిగినవన్నిటికి,

అందరితో క్షమాపణలు అడిగినారు మరియు ఇకాఈ మిమ్మల్ని క్షమించింది. ఈ సాధన ద్వారా మీరు కూడా మిమ్మల్ని క్షమిస్తున్నారు. హృదయ పూర్వకంగా మీకు మీరు చెప్పుకోండి - నేను నిన్ను క్షమించాను, నువ్వు ఎలా వున్నా నేను నిన్ను స్వీకరిస్తున్నాను, నిన్ను గౌరవిస్తాను. నా ప్రేమ ఎల్లప్పుడు నీతోనే ఉంటుంది. ఏ విధంగా మీరు చిన్నపిల్లలను ప్రేమిస్తారో అదే విధముగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించండి.

6) తెలిసి తెలియక ఏవైనా కర్మబంధనములు మీతో అయినటువంటివి మీకు గుర్తుకు వస్తే, ఏ విధముగా నంటే - ఏదో జరిగింది, దాని వలన మీ ద్వారా ఇతరులకు బాధ కలిగింది, దాని కొరకు కూడా మిమ్మల్ని మీరు క్షమించండి. నేను నిన్ను ఆ విషయాలన్నింటి కొరకు క్షమిస్తాను అని మీరు మనసులోనే అనుకోండి.

అన్ని బంధనాలను తొలగిపోనివ్వండి. ఏ టు జెడ్ అన్నీ సంఘటనలు, మీకు గుర్తుకు వచ్చిన వారందరిని, ఈ విషయాలన్నింటి కొరకు మిమ్మల్ని మీరు క్షమించండి. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని మీరు క్షమించగలిగితేనే, అందరికి

క్షమాపణలు అడుగగలరు, అందరిని క్షమించగలరు. మీ ఆంతరిక బలాన్ని పెంచుకొనుటకు ఈ తొలి అడుగు అతి ముఖ్యం.

7) మీకు మీరు చెప్పండి, వెళ్ళిపోనీ... వెళ్ళిపోనీ... ఏ విషయమైనా, బంధనమైనా పట్టుకొని కూర్చోకండి... వెళ్ళిపోనీ... ఆంతరిక మనసు ఏవైతే పట్టుకొనివున్నదో, అవి కూడా వెళ్ళిపోనీ... మీకు మీరు చెప్పండి, ఏది జరిగినా ఆ సమయపు అవగాహన మరియు పరిస్థితులను బట్టి జరిగింది, ఇప్పుడది భూతకాలము, ఇప్పుడది వెళ్ళిపోనీ... ఆ తప్పులను తలచుకొంటు ఉండకండి. అది ఇప్పుడు వెళ్ళిపోనీ... నేను నిన్ను క్షమిస్తున్నాను.

8) ఇన్సాఫ్-కా- ఈశ్వర్ నన్ను పవిత్రం చేస్తున్నాడు అని ఆలోచించండి. నన్ను నేను క్షమించుకొనుటకు సహకరిస్తున్నాడు. ఈశ్వరునిలో, ప్రకృతిలో, గురువులో వున్న శక్తి అన్ని బంధనాల నుండి ముక్తినిస్తుంది. అందువలన ఇప్పుడు అన్ని బంధనాలు తొలిగిపోతున్నాయి. అపరాధబోధము, దుఃఖము, పశ్చాత్తాపము అన్నీ

విలీనమవుతున్నాయి. చేతులు జోడించి, చేతులు పైకి ఎత్తి, చేతులను ముందుకు చాపి ఏ ముద్రలో మీ భావము కలిగితే ఆ ముద్రలో మీకు మీరు చెప్పండి, "నేను ప్రతి అపరాధాన్ని (కష్టము, నష్టము, దుఃఖము) పశ్చాత్తాపమును నా నుండి తొలగిస్తాను, వందశాతం నన్ను, నేను క్షమిస్తాను.

9) అందరికి క్షమాపణలు అడగండి, 'ఎవరికైతే నేను తెలిసి తెలియక దుఃఖాన్ని కలిగించానో వారందరితో హృదయ పూర్వకంగా క్షమాపణలు అడుగుతున్నాను... నన్ను క్షమించండి... నన్ను క్షమించండి... నన్ను క్షమించండి...'

10) విశ్వమంతటి కొరకు క్షమా ప్రార్థన చేయండి. ఇలా చెప్పండి, "ప్రపంచంలో కనిపించే సమస్యలన్నింటిలో నేను లోపాలను చూసాను, ఇందులో మరెవరిది తప్పులేదు. ఇందుకొరకు నన్ను క్షమించండి. భూమిపై గల వారెవరిది ఎలాంటి తప్పులేదు, అయినా నేనిలా ఆలోచించినందుకు నన్ను క్షమించు. నా అజ్ఞానము కొరకు, కొంత స్పృహలేనితనమునకు నన్ను క్షమించు. నా ఆలోచనలతో ఈ సమస్యలో కొంతవరకు నకారాత్మక సహభాగము ఉన్నట్లయితే దాని కొరకు నన్ను

క్షమించు. హృదయపూర్వకంగా క్షమాపణలు అడగండి మరియు ఇటువంటి సమస్యల నుండి మీ నకారాత్మక (వ్యతిరేకత) సహభాగము తొలగించండి.

11) క్షమించటానికి అర్హులు కానివారికి కూడా ప్రార్థన చేయండి. క్షమా మహత్యం ద్వారా వారిలోపల గల పాపకర్మలను శుద్ధిచేసి వారిని పవిత్రం చేయు. వారికి కూడా జ్ఞానము లభించాలి, వారి తెలివి, అవగాహన పెరగాలి. వారి చేతనస్థాయి వృద్ధి చెందాలి. మాపై కురిపించిన కృపను (దయ) వారిపై చూపు, వారిని నీ కృపాపాత్రుల్ని చేయు... నేను వారిని నేరస్తులుగా చూసాను వారిలో నిన్ను (ఈశ్వరుడు) దర్శించలేదు. దీని కొరకు కూడా నన్ను క్షమించు... నన్ను కూడా శుద్ధి (పవిత్రం) చేయు...

12) వస్తువులతో (చెప్పులు, మోబైల్, కత్తెర మొదలగునవి) ఏదైనా కర్మ బంధనము ఏర్పడినట్లయితే, దాని కొరకు క్షమాపణలు అడగండి. పెట్టి, ఉంచడాలలో, అమర్చుటలో, సంరక్షించుటలో 'నా వైపు నుంచి ఏదైనా లోటు జరిగితే దాని కొరకు నేను మిమ్మల్ని క్షమాపణలు అడుగుతున్నాను.

దయచేసి నన్ను క్షమించండి. నేను మీలో ఆ ఇకాఈ (ఈశ్వరుడు)ని దర్శించలేక పోయాను. కేవలము ఒక వస్తువుగా చూసాను, నిన్ను చిన్నదిగా మరియు నాతో వేరయినదిగా అర్థము చేసుకొన్నాను. దాని కొరకు కూడా నేను మిమ్మల్ని క్షమాపణలు అడుగుతున్నాను, దయచేసి నన్ను క్షమించు'.

13) ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఇబ్బందులు కూడా తొలగించండి. శరీరంలోని ప్రతి అవయవము గురించి మనం ఆలోచించినవి అనగా - నా శరీర పొడువు, బరువు సరిగా లేదు, రంగు నలుపుగా ఉంది, వెంట్రుకలు దురుసుగా ఉన్నాయి.... ఇటువంటి ఏవైనా తప్పు ఆలోచనలు ఉంచినట్లయితే దాని కొరకు క్షమాపణలు అడగండి. ఎందుకంటే శరీరంలోని ప్రతి అవయుము మీ ప్రేమ మరియు స్వీకార భావాన్ని పొంది ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలి, శక్తివంతంగా తయారు కావాలి. శరీరములో నొప్పిని కలిగించే అవయవముతో చెప్పండి - నేను సంవత్సరాల నుండి నీ వైపుకు దృష్టిని పెట్టలేదు. నా నిర్లక్ష్యము మరియు అర్థము చేసుకోలేక పోయినందుకు నన్ను క్షమించు. నువ్వంటే నాకు ఇష్టము. ఇప్పుడు నేను చక్కగా నీ సంరక్షణ చేస్తాను. నువ్వు నా కొరకు ఏదైతే చేస్తున్నావో, ఆ

షరతులు లేని ప్రేమ మరియు సహాయానికి ఎంతో కృతజ్ఞుడిని/రాలిని మరియు నీకు ధన్యవాదములు...

మన అహంకారము అయిన 'నేను' అనే భావన కొరకు క్షమా ప్రార్థన చేయాలి. ఓ ఇకాఈ ఈ శరీరము మాధ్యమముగా జరుగుతున్నవన్నీ నీ ద్వారానే జరుగుతున్నాయి. నువ్వే ఒకేఒక కర్తవు. ఈ శరీరము అజ్ఞానములో, స్పృహలేని తనములో స్వయంగా కర్తగా భావించింది, అందువలన దీనిని క్షమించు. దీని యొక్క 'నేను' అనే భావనని తొలగించు. దీనికి ఇన్-సాఫ్ చేయు. దీనిని శూన్యం చేయు, నీ అభివ్యక్తీకరణకు సిద్ధం చేయు. దీనితో కేవలం నీ అభివ్యక్తే జరగాలి కాని అహంకారానిది కాదు. నీకు నచ్చినదే దీని (శరీరము) కోరిక కూడా. ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు...

అన్ని రకాల బంధనాల నుండి విముక్తి లభించిన ఆనందాన్ని అనుభూతి చేయండి. చెప్పండి, నేను స్వతంత్రుడిని... నేను విముక్తుడిని/రాలిని అయ్యాను.... నన్ను నేను క్షమించాను.... అందరిని క్షమించాను.... అందరు కూడా నన్ను క్షమించారు.... ఇకాఈ కూడా నన్ను క్షమించింది. నేను ఈ ఆనందాన్ని అనుభూతి చేస్తున్నాను. నేను ఆనందంగా ఉన్నాను.... నేనే ఆనందాన్ని.... ఈ ఆనందము

ప్రపంచమంతట వ్యాప్తిస్తుంది.... అందరిని పవిత్రులను చేస్తుంది.... నా ధ్యాన క్షేత్రము ఎంతెంత దూరము పోతుందో అక్కడి వరకు ఈ ఆనంద తరంగాలు వెలుతున్నాయి. దూరం మరియు దూరం.... కొండలకు, ఆవళివైపు, ప్రతి చోట వ్యాపిస్తున్నాయి. పూర్తిగా గ్లోబుపైన.... బ్రహ్మాండమంతటా పవిత్ర చేతన (ప్యూవర్ అవర్‌నెస్) ప్రత్యక్షమవుతుంది, తీక్షణమవుతుంది.. అందరు ఆనందంగా ఉన్నారు.. అందరు విముక్తులయ్యారు... ఈ విధముగా మీ వద్ద ఎంత శక్తి ఉందో అంత శక్తితో మీరు అందరి కొరకు ప్రేమ, ఆనందము, క్షమా వ్యాప్తింపచేస్తున్నారు. అందరు పవిత్రులు కావటానికి సహాయం చేస్తున్నారు. ఇకాఈ, గురువు, కృప మరియు మీరు... అందరు ఈ కార్యములో ఉన్నారు.

ఇకాఈతో చెప్పండి, నా ధ్యాన క్షేత్రములో లేనప్పుడు కూడా ఈ కార్యము కొనసాగుతూ ఉండాలి. ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు... ధన్యవాదాలు...

***

ఈ పుస్తకము చదివిన తరువాత మీరు మీ అభిప్రాయాన్ని ఈ చిరునామాకు పంపవచ్చు.

Tej Gyan Foundation, Pimpri Colony, Post Office, P.O. Box. 25, Pune - 411 017. Maharashtra, (India).

క్షమా ప్రార్థన

నేను పూర్తి శ్రద్ధతో ప్రతి రాత్రి పడుకొనేముందు
నా హృదయ పూర్వకంగా అందరిని క్షమిస్తాను
ఈ రోజు ఎవరెవరైతే తెలిసి తెలియక నన్ను బాధ
పెట్టారో వారందరిని క్షమిస్తున్నాను. ఇలా చేసి
నేను ఇతరులపై కాకుండా నాపై నేను కృతజ్ఞత చూపుతున్నాను.
నేను నా పవిత్రతను పెంచుతున్నాను. నా తరంగాలను
మార్చుతున్నాను. నా జీవితములోనే సుఖము, సమృద్ధులను
తెస్తున్నాను. ఈ రోజు ఎవరికైనా నేను నా భావము,
ఆలోచనలు, మాటలు, మరియు చర్యల ద్వారా దుఃఖాన్ని (బాధ)
కలిగిస్తే, నేను వారిని భగవంతుని సాక్షిగా క్షమాపణలు
అడుగుతున్నాను. దయచేసి నన్ను క్షమించండి.
ఇలాంటి పొరపాటు మరోసారి జరగదు.
ముందుందు ఈ విషయం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉంటాను.
క్షమా కొరకు ధన్యవాదాలు.
ఓ భగవంతుడా నన్ను నేను క్షమించుటకు
సహాయం చేయు, నన్ను నేను స్వీకరించుటకు
సహాయం చేయు, నన్ను నేను ప్రేమించుట
కొరకు సహాయం చేయు.

సర్‌శ్రీ - అల్ప పరిచయము



స్వీకార మంత్ర ముద్ర

సర్‌శ్రీ యొక్క ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణ యొక్క ప్రయాణం వారి బాల్యంలోనే ప్రారంభమైనది. ఈ అన్వేషణ సమయంలో వారు అనేక రకాల పుస్తకాలను అధ్యయనం చేసారు. దీనితోపాటే తన ఆధ్యాత్మిక పరిశోధన సమయంలో అనేక ధ్యాన పద్ధతులను అభ్యసించారు. వారి ఈ అన్వేషణ వారిని అనేక సైద్ధాంతిక మరియు విద్యాసంస్థల వైపు నడిపించింది. అయినప్పటికీ, వారు అంతిమ సత్యమునకు దూరముగా ఉన్నారు. వారు తమ తాత్కాలిక అధ్యాపక వృత్తి నుండి కూడా విరామము తీసుకున్నారు. ఎందుకనగా మరింత ఎక్కువ సమయం సత్యాన్వేషణ కొరకు కేటాయించాలని. జీవన రహస్యమును అర్థం చేసుకోవడానికి వారు సుదీర్ఘకాలం పాటు మననం చేసుకుంటూ తమ సత్యాన్వేషణ కొనసాగించారు. దీని చివరలో వారికి ఆత్మప్రబోధం ప్రాప్తించింది. ఆత్మ సాక్షాత్కారము తరువాత ఆధ్యాత్మికత్వం యొక్క ప్రతి మార్గమూ జ్ఞానముతో ముడిపడి ఉందని వారు తెలుసుకున్నారు.

సర్‌శ్రీ ఇలా అంటారు- "సత్యము యొక్క అన్ని మార్గాలు భిన్నంగా మొదలవుతాయి. కాని అన్నింటికి చివరల ఒకటే జ్ఞానము ప్రాప్తిస్తుంది. "జ్ఞానమే" అంతా మరియు జ్ఞానము దానికదే పరిపూర్ణమైనది. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రాప్తి కొరకు జ్ఞానము యొక్క శ్రవణమే సరిపోతుంది.

సర్‌శ్రీ రెండు వేల కంటే ఎక్కువ ఉపన్యాసములు ఇచ్చారు. మరియు డెబ్బై కంటే ఎక్కువ పుస్తకాలను రచించారు. ఈ పుస్తకాలు పది కంటే ఎక్కువ భాషలలోకి అనువదించబడ్డాయి. మరియు ప్రముఖ ప్రచురణకర్తల ద్వారా ప్రచురింపబడ్డాయి. ఉదా. పెంగ్విన్ బుక్స్, హె హౌజ్ పబ్లిషర్స్, జైకో బుక్స్, హింద్ పాకెట్ బుక్స్, మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌజ్, ప్రభాత్ ప్రకాషన్, రాజ్‌పాల్ అండ్ సన్స్ మొదలగునవి.

తేజ్‌జ్ఞాన్ ఫౌండేషన్ - పరిచయం

తేజ్‌జ్ఞాన్ ఫౌండేషన్ ఆత్మ వికాసం నుండి ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందడానికి ఒక మార్గం. దీనికోసం సర్‌శ్రీ ద్వారా ఒక విశిష్ట జ్ఞాన పద్ధతి (Syster for Wisdom) యొక్క సృష్టి జరిగింది. ఈ పద్ధతి అంతర్జాతీయ ప్రామాణికం ISO 9001:2008 యొక్క అవసరాలకి మరియు సూచనలకి అనుగుణంగా, ఆచరణాత్మకంగా మరియు సమర్ధవంతంగా తయారు చేయబడింది.

ఈ సంస్థ యొక్క జ్ఞాన పద్ధతి యొక్క పలు అంశాలు (బోధన, పరిశీలన లేదా నాణ్యత) స్వతంత్ర్య నాణ్యతా పరీక్షకుల (Quality Auditors) ద్వారా క్రమబద్ధ పద్ధతిలో పరీక్షించబడ్డాయి. దీని తరువాత ఈ అంశాలను ISO 9001:2008 యొక్క అనుగుణంగా మార్చి, ఈ జ్ఞాన పద్ధతిని ధృవీకరించారు.

ఫౌండేషన్ యొక్క లక్ష్యం మిమ్మల్ని వ్యతిరేక ఆలోచనల నుండి సానుకూల ఆలోచనల వైపుకు నడిపించడం. సానుకూల ఆలోచనల ద్వారా శుభకరమైన ఆలోచనలు అనగా హ్యాపీ థాట్స్ (ఆనందకరమైన ఆలోచనల నిర్మాణము) మరియు శుభకరమైన ఆలోచనల ద్వారా ఆలోచనలు లేని స్థితివైపుకు సాగించవచ్చు.

ఆలోచనలు లేని స్థితి వలననే ఆత్మ సాక్షాత్కారము సాధ్యమౌతుంది. ఆనందకరమైన ఆలోచనలు (Happy Thoughts) అనగా 'నేను అన్ని ఆలోచనల నుండి విముక్తుడనౌతాను' అనే ఆలోచన, శుభ కరమైన కోరిక అనగా 'నేను ప్రతి కోరిక నుండి విముక్తుడిని కావాలి' అనే కోరిక.

జ్ఞానము యొక్క అర్థం సాధారణ జ్ఞానం కాని తేజ్‌జ్ఞాన్ అనగా జ్ఞానము లేదా అజ్ఞానానికి ఆవళి వైపు ఉండే జ్ఞానము. చాలామంది సాధారణమైన జ్ఞానము గురించి తెలుసుకోవటమే జ్ఞానమని అనుకుంటారు. కాని అసలైన జ్ఞానము మరియు తెలుసుకోవటములో మధ్య చాలా వ్యత్యాసము ఉంది. ఈనాడు జనం సాధారణమైన జ్ఞానము యొక్క జవాబులకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇస్తారు. ఉదాహరణకు యోగా మరియు ప్రాణాయామం, స్వర్గం మరియు నరకం మొదలగునవి. ఈ యుగంలో సాధారణమైన జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవారు మరియు బోధించేవారు చాలామంది దొరుకుతారు కాని ఈ జ్ఞానాన్ని పొందడం వలన పెద్ద మార్పేమి జరగదు. ఈ జ్ఞానమైతే కేవలము జ్ఞానము యొక్క విలాసం అవుతుంది. లేకపోతే ఆధ్యాత్మికత అనే పేరుతో జ్ఞానం యొక్క అభ్యాసం అవుతుంది.

తేజ్జ్ఞాన్ అన్ని సమస్యల యొక్క సమాధానము. భయంలేని, బాధలు లేని, కోపరహిత జీవితమే తేజ్జ్ఞాన్. తేజ్జ్ఞాన్ ఉన్నది శారీరక, మానసిక, సామాజిక, ఆర్థిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం, తేజ్జ్ఞాన్ మీ లోపల ఉన్నది, రండి మరియు దీనిని పొందండి.

ఏదైతే సాధారణ జ్ఞానాన్ని దాటి ఉంటుందో, ఏదైతే ప్రతీ సమస్యకు పరిష్కారమో, ఏదైతే అన్ని నమ్మకాల నుండి మిమ్మల్ని విముక్తి చేస్తుందో, ఏదైతే మీకు భగవంతుని యొక్క సాక్షాత్కారాన్ని చేయిస్తుందో, ఏదైతే మిమ్మల్ని సత్యం మీద స్థాపితం చేస్తుందో, అలాంటి జ్ఞానము కావాలనుకొంటే గనక, ఇప్పుడు తేజ్జ్ఞానాన్ని తెలుసుకొనే సమయం ఆసన్నమైనట్టు. మాటలతో ఉండే సాధారణ జ్ఞానం నుండి పైకి లేచి తేజ్జ్ఞానాన్ని అనుభూతి చెందే సమయం వచ్చినట్టు.

ఇప్పటి వరకు ఆధ్యాత్మికత యొక్క అనేక మార్గాలు చెప్పబడ్డాయి. ఎలాంటివి అంటే జపము, తపస్సు, మంత్రము, తంత్రము, కర్మ, అదృష్టం, ధ్యానం, జ్ఞానము, యోగము మరియు భక్తి మొదలగునవి. ఈ మార్గాల యొక్క చివరిలో ఏ అవగాహన, ఏ జ్ఞానము ప్రాప్తిస్తుందో అది ఒక్కటే. సత్యాన్ని అన్వేషించే ప్రతీ

వారికి చివరగా ఒకటే అవగాహన లభిస్తుంది. మరియు ఈ అవగాహన విని కూడా పొందవచ్చు. ఆ అవగాహనను వినడమే తేజ్జ్ఞానాన్ని పొందడం. తేజ్జ్ఞాన్ యొక్క శ్రవణం ద్వారా సత్యం యొక్క సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది. భగవంతుని యొక్క అనుభవమౌతుంది. ఈ తేజ్జ్ఞానాన్ని సర్శ్రీ మహ ఆస్మాని శిబిరంలో ప్రధానం చేస్తారు.

మహ ఆస్మాని మహానివాసి శిబిరం

ఒకవేళ సత్యాన్ని పొందాలనే ఆకాంక్ష మరియు కోరిక ఉంటే మహఆస్మాని శిబిరానికి మీకు స్వాగతం, ఇక్కడ ఈ అవగాహనలో మిమ్మల్ని భాగస్వాములుగా చేస్తారు. ఈ శిబిరంలో పాలుపంచుకోవడానికి మీరు కొన్ని ముఖ్యమైన డిమాండ్లను నెరవేర్చాల్సి ఉంటుంది. ఎలాంటివి అంటే

1) మీరు సత్య-స్థాపన శిబిరంలో పాలుపంచుకోవాల్సి ఉంటుంది. అక్కడ వర్తమానంలోని ప్రతి క్షణాన్ని ఎలా గడపాలో (జీవించాలి) మరియు ఆలోచనా రహిత స్థితిలోకి ఎలా ప్రవేశించాలో నేర్చుకుంటారు.

2) మీరు కొన్ని ప్రాథమిక ప్రవచనాలకు హాజరు కావాల్సి ఉంటుంది. అక్కడ మీరు సత్య-స్థాపన శిబిరంలో పొందిన ఆ

అవగాహనను తనలో చేర్చుకొంటారు. మరియు అప్పుడు మీరు మహాఆస్మాని శిబిరం కోసం సిద్ధమౌతారు.

మహాఆస్మాని శిబిరంలో అసలైన ఆధ్యాత్మికత్వం మరియు అసలైన సత్యం మూడు భాగాలల్లో చెప్పబడుతుంది. 1) వర్తమానంలోని ప్రతీ క్షణాన్ని జీవించడం, వర్తమానం అంటే భూతకాలం యొక్క బరువు కాదు, భవిష్యత్తు కాలం యొక్క చింతా కాదు. 2) 'నేను ఎవరు' అనే దానిని మీ యొక్క అనుభవాలతోనే తెలుసుకోవడం. 3) ఆత్మ సాక్షాత్కారం యొక్క స్థితిలో స్థాపించబడడం. ఈ శిబిరం సర్‌శ్రీ యొక్క బోధనల ఆధారంగా (హిందీ భాషలో) జరుగుతుంది.

ఆత్మసాక్షాత్కారం అనగా 'వాస్తవంగా మీరెవరు' అని తెలుసుకోవడానికి విచ్చేసిన లక్ష్యార్థులు అందరికోసమే ఈ మహాఆస్మాని శిబిరం. ఈ శిబిరం సంవత్సరానికి మూడు లేదా నాలుగు సార్లు ఏర్పాటు చేయబడుతుంది. దీని వలన వేల మంది అన్వేషకులు లాభం పొందుతారు.

ఈ శిబిరం చేతన అనే సంపదను పెంచడానికి మరియు అంతిమ విజయం పొందడానికి సత్యాన్వేషకులందరికీ తప్పనిసరి

అయినది. మహాఆస్మాని శిబిరంలో దివ్యజ్ఞాన ప్రాప్తి (సెల్ఫ్ రియలైజేషన్) తరువాత మీరు ఈ రోజు ఉన్నట్లు, ఉండిపోరు, మీరు నకిలీ ఆనందానికి దూరంగా, అసలైన ఆనందం యొక్క మార్గములో నడువసాగుతారు.

మహా ఆస్మాని జ్ఞానాన్ని పొందడానికి ప్రతీ అన్వేషకుడు తమకు దగ్గరలోని తేజస్థాన్‌లో సిద్ధపడవచ్చు. మీరు మహాఆస్మాని తయారీని ఫౌండేషన్‌లో దొరికే పుస్తకాలు, సి.డి. మరియు క్యాసెట్‌లను విని కూడా చేసుకోవచ్చు. ఇది కాకుండా మీరు టి.వి. మరియు రేడియోలో సర్‌శ్రీ యొక్క ప్రవచనాల యొక్క లాభాన్ని కూడా పొందవచ్చు. కాని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ పుస్తకాలు, క్యాసెట్, టి.వి. లేదా రేడియోల ప్రవచనాలు శిబిరం యొక్క పరిచయం మాత్రమే. అవి తేజ్‌జ్ఞానం కాదు. మీరు మహాఆస్మాని శిబిరంలో పాలుపంచుకొని తేజ్‌జ్ఞానం యొక్క ఆనందాన్ని పొందవచ్చు.

నేను ఎవరు? నేను ఇక్కడ ఎందుకు ఉన్నాను? మోక్షం యొక్క అర్థం ఏమిటి? ఈ జన్మలోనే మోక్షం పొందడం సాధ్యమా? ఒకవేళ మీ లోపల ఈ ప్రశ్నలు ఉంటే ఈ శిబిరమే దానికి సమాధానము. మహా ఆస్మాని శిబిరం మీ జీవితం యొక్క లక్ష్యం ఎందుకంటే ఈ

శిబిరం మీకు భయంలేని మరియు ఒత్తిడిలేని జీవితాన్నిస్తుంది, బాధ నుండి విముక్తి మరియు దుఃఖంతో కూడా విముక్తినిస్తుంది. అన్ని సమస్యలనూ తీరుస్తుంది. మిమ్మల్ని వ్యతిరేక ఆలోచనల నుండి బయటకు తెచ్చి ఆత్మసాక్షాత్కారం చేయిస్తుంది. మరియు సరైన, సరలమైన, శక్తివంతమైన మరియు సమృద్ధికరమైన జీవితానిస్తుంది.

మహాఆస్మాని శిబిరం యొక్క తయారీ క్రింద ఇవ్వబడి స్థానాలలో చేయబడుతుంది. పుణే, ముంబాయి, డిల్లీ, సాంగ్లీ, కొపర్గావ్, బార్శి, సతారా, జల్గావ్, అహ్మదాబాద్, కొల్హాపూర్, నాసిక్, అహ్మదనగర్, ఔరంగాబాద్, నాందేడ్, సూరత్, బరోడా, బరామతి, మలేగావ్, నాగపూర్, హైదరాబాద్, భోపాల్, రాయపూర్, చెన్నయ్.

ఈ మహాఆస్మాని శిబిరంలో పాలుపంచుకొని మీరు మీ యొక్క సత్యాన్వేషణను సంపూర్తి చేయవచ్చు. ఈ శిబిరంలో భోజన మరియు వసతి యొక్క ఏర్పాటు చేయబడుతుంది.

మహా ఆస్మాని శిబిరంలో పాల్గొనడానికి

సంప్రదించవలసిన స్థానం:

పుణే సెంటర్. విక్రాంత్ కాంప్లెక్స్, తపోవన్ మందిరం దగ్గర, పింపరీ, పుణే - 411 017.

రాబోయే మహాఆస్మాని శిబిరంలో మీ స్థానాన్ని రిజష్టరు చేసుకోవడానికి సంప్రదించండి.

020-67097700/09921008060/75, 09011013208

పుస్తకాలు పొందడానికి క్రింద ఇవ్వబడిన చిరునామాకు మనీ ఆర్డర్ ద్వారా పుస్తకం యొక్క ధరను పంపగలరు. పుస్తకాలు రిజిష్టర్ పోస్ట్, కొరియర్ లేదా వి.పి.పి. ద్వారా పంపబడతాయి. దీని కొరకు క్రింద ఇవ్వబడిన చిరునామాలలో సంప్రదించండి.

తేజ్‌జ్ఞాన్ గ్లోబల్ ఫౌండేషన్, పింపరి కాలనీ, పోస్ట్ బాక్స్ 25, పింపరీ - పుణే - 4110117 (మహారాష్ట్ర). మోబైల్. 09011013210.

మీరు ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ ద్వారా కూడా పుస్తకాల యొక్క ఆర్డర్ ఇవ్వవచ్చు. లాగ్ అన్ చేయండి www.gethappythoughts.org

పుస్తకాలను తెప్పించుకోవడానికి తపాల ఉచితం మరియు 4 కంటే ఎక్కువ పుస్తకాలు తెప్పించుకోవడానికి ఉచిత తపాలాతోపాటు 10% తగ్గింపు కూడా ఉంటుంది.

తేజ్‌జ్ఞాన్ ఫౌండేషన్ - కార్యక్రమాలు లేదా సంప్రదించే స్థలము

పూణే (రిజిష్టర్డ్ ఆఫీస్): విక్రాంత్ కాంప్లెక్స్, తపోవన్ మందిరం దగ్గర, పింపరీ, పూణా - 4110117. ఫోన్ : 020-27411240, 27412576.

మనన్ ఆశ్రమం: సర్వే నెం. 43, సనస్ నగర్, నాందోశీగావ్, కిరకట్ వాడి ఫాటా, హవేలీ - తాలూకా, పూణే - 411024. ఫోన్. 09921008060.

తేజ్‌జ్ఞాన్ కార్యక్రమాలు

* ప్రతి రోజు శనివారం సాయంత్రం 6:35 నుండి 6:55 మరియు ఆదివారం సాయంత్రం రా. 8:10 నుండి 8:30 సంస్కార్ ఛానలులో ప్రవచనం.

* ప్రతి మంగళవారం ఉదయం 9.15 రేడియో వివిధ భారతి, ఎఫ్.ఎమ్.పూణేలో ప్రవచనం.

* శుక్రవారం, శనివారం, ఆదివారం ఉదయం. 9.15కు 'తేజ్ వికాస్ మంత్ర్' రేడియో వివిధ భారతి, ఎఫ్.ఎమ్. పూణే.

* ప్రతి శనివారం ఉదయం 8:55 రేడియో ఎమ్.డబ్ల్యూ. పూణే తేజ్‌జ్ఞాన్ ఇన్నర్ పీస్ అండ్ బ్యూటీ కార్యక్రమం.

నోట్. పై కార్యక్రమాల యొక్క సమయం మారవచ్చును కాబట్టి సమయాన్ని నిర్ధారించుకోండి.

పుస్తకాల గురించి అధిక సమాచారం కొరకు సంప్రదించండి.

09011013210/09623457873/020-27412434

Online shopping cart available, Visit us today :

www.gethappythoughts.org

తేజ్ జ్ఞాన్ ఇంటర్నెట్ రేడియో

తేజ్‌జ్ఞాన్ ఇంటర్నెట్ రేడియో ద్వారా, 24 గంటలు మరియు 365 రోజులు సర్‌శ్రీ యొక్క ప్రవచనాలు మరియు భజనల నుండి లాభం పొందండి.

లింక్‌ని చూడండి - http://www.tejgyan.org/internetradio.aspx

e-book	:	'The Soruce', 'Complete Meditaion' and 'Self Encouter' ebooks available on Kindle
Free apps	:	U R Meditation and Tejgyan Internet Radio on all platforms like Andriod, iPhone, ipad and Amazon
e-magzine	:	'Yogya Aarogya' and 'Drushtilakshya' emagzines available on www.magzter.com
e-mail	:	mail@tejgyan.com
website	:	www.tejgyan.org, www. happythoughts.in